LA CURACIÓN ESPONTÁNEA DE LAS CREENCIAS

CÓMO LIBERARSE DE LOS FALSOS LÍMITES

GREGG BRADEN

Sirio

Si este libro le ha interesado y desea que lo mantengamos informado de nuestras publicaciones, puede escribirnos a
comunicacion@editorialsirio.com
o bien regristrase en nuestra página web:
www.editorialsirio.com

Título original: *The Spontaneous Healing of Belief*

Traducido del inglés por Miguel Iribarren

Diseño de portada: Editorial Sirio S.A.

Composición ePub por Editorial Sirio S.A.

Publicado inicialmente en inglés en el año 2008 por Hay House Inc., en Estado Unidos. Para hoy la radio de Hay House, conectar con www.houseradio.com.

www.editorialsirio.com

E-Mail: sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-17030-513

En el instante en que tomamos nuestra primera respiración, se nos infunde la mayor fuerza del universo: el poder de plasmar las posibilidades de nuestras mentes en la realidad de nuestro mundo. No obstante, despertar plenamente nuestro poder requiere un cambio sutil en lo que pensamos sobre nosotros mismos, un cambio en nuestras CREENCIAS.

Tal como el sonido crea ondas visibles al viajar por una gota de agua, nuestras «ondas de creencias» atraviesan el tejido cuántico del universo para convertirse en nuestros cuerpos y en la curación, la abundancia y la paz –o la enfermedad, la carencia y el sufrimiento– que experimentamos en la vida. Y tal como podemos afinar un sonido para cambiar sus pautas, podemos refinar nuestras creencias para preservar o destruir todo lo que atesoramos, incluyendo la vida misma.

En un mundo maleable en el que todo, desde los átomos hasta las células, está cambiando para adaptarse a nuestras creencias, sólo estamos limitados por nuestra manera de pensar con respecto a nosotros mismos.

Este libro está dedicado a nuestra aceptación de este poder tan impresionante, y a nuestro conocimiento de que sólo estamos a una creencia de distancia de nuestro mayor amor, de nuestra más profunda curación y de los mayores milagros.

Contenido

Introducción
- No hay observadores
- Las falsas suposiciones de la ciencia
- Hechos innegables
- Ahora es el momento
- El poder de elegir es el poder de cambiar
- ¿Por qué este libro?
- ¿Queremos realmente saber la verdad?
- Notas

Una nueva visión de la realidad: el universo como un ordenador consciente
- Un milagro grabado en piedra
- Sabemos que hay cosas que no sabemos
- Partículas, posibilidades y conciencia: una breve ojeada a la realidad cuántica
- Arquitectos de la vida
- El universo como un ordenador consciente
- Pensemos en los átomos como en datos
- Pregunta: ¿qué está computando el universo? Respuesta: el universo se computa a sí mismo
- ¿Cómo funciona nuestro universo virtual?
- La totalidad del universo en unas «pocas pautas buenas»
- La llave fractal del universo
- Grande o pequeño, un ordenador siempre es un ordenador
- El secreto que se oculta a la vista
- Notas

Programar el universo: la ciencia de la creencia
- Creencias que cambian nuestros cuerpos
- Creencias curativas: el efecto placebo
- Creencias peligrosas: el efecto nocebo
- Creencias que cambian nuestro mundo
- Creencia, fe y ciencia
- Definición de creencia
- La anatomía de la creencia
- Ondas de creencia: hablar el lenguaje de los átomos
- El lenguaje de los átomos
- El gran secreto que todos saben, ¡menos nosotros!
- Emoción, pensamiento y sentimiento: experiencias separadas pero relacionadas
    - Definición de emoción
    - Definición de pensamiento
    - Definición de sentimiento
- Creencia: un tipo de sentimiento especial
- Honrar la vibración
- Resonancia en acción
- Mirar antes de saltar
- Pensamientos, deseos, afirmaciones y plegarias
    - Pensamientos y deseos
    - Afirmaciones y oraciones
- Creencia: los programas de conciencia
- El comando inicio

- Los comandos de trabajo
- El comando compleción
- Notas

Del cerebro a la mente: ¿quién dirige nuestra fábrica de creencias?
- Mente consciente y mente subconsciente: el piloto y el piloto automático
- Pregunta: ¿cuándo descansa la mente subconsciente? Respuesta: nunca
- ¿De dónde vienen las creencias subconscientes?
- Recuerdos y el subconsciente
  - Encuentra tus creencias subconscientes
- Creer y hacer realidad
- Imponer una creencia al cuerpo
- Notas

¿Qué crees? La gran cuestión que ocupa el núcleo de tu vida
- Morir por una creencia
- Curar una creencia «heredada»
- ¿Morimos antes de tiempo?
- La herida que mata
- Los primeros 100 años son los peores
- La Gran Pregunta que ocupa el núcleo de tu vida
- La plantilla de tu vida
- Nuestro cuerpo refleja la respuesta a la Gran Pregunta
- Las fuerzas de la luz y de la oscuridad: ¿enemigas eternas o realidades mal entendidas?
- La curación en cascada
- Reescribir las reglas de la antigua batalla
- Notas

Si conoces el código, eliges las reglas: romper el paradigma de los falsos límites
- Creer en la creencia
- «Milagros» de la vida real
- ¿Cómo de real es nuestra realidad?
- La búsqueda de las reglas de la realidad
- ¿Cambia el mundo porque nosotros estamos mirando?
- La primera regla de la realidad
- Vivir desde la respuesta
- Un conejo con cornamenta: física cuántica en un monasterio budista
- Aprobar el examen de la realidad
- Notas

La curación de las creencias: cómo reescribir tu código de la realidad
- Reescribir nuestro código de la realidad
- ¿Es el dolor un fallo temporal de la creencia?
- Reparar las creencias que nos hacen daño
- Usar la lógica y los milagros para cambiar nuestras creencias
- El parche lógico
- Lo que para una persona es lógico para otra se trata de un milagro
- Construye tu parche lógico personal
- El parche milagro
- Experimentar los milagros desde lejos: el poder de las neuronas espejo
- Un pequeño milagro de comprensión
- Abrirnos camino a posibilidades mejores por medio de la creencia
- Notas

Guía del usuario del universo

¿Es real la vida o es un sueño? ¿Podemos detectar la diferencia?
Si viviéramos en una simulación, ¿lo sabríamos?
«Es casi seguro que vivamos en una simulación»: las pruebas
¿Nos dejó el Gran Programador un manual?
La oración como programa
Guía del usuario del universo
La curación espontánea de las creencias
Notas
Agradecimientos
Sobre el autor

Introducción

Déjate atraer silenciosamente por el fuerte
tirón de lo que realmente amas.
–Rumi, (c.1207 d. de C.-1273 d. de C.), poeta sufí

El físico pionero John Wheeler dijo en una ocasión: «Si no has descubierto algo extraño durante el día, no puedes decir que haya sido un gran día». [1]

Para un científico, ¿qué podría ser más extraño que descubrir que por el simple hecho de observar nuestro mundo en un lugar, hemos cambiado lo que ocurre en otro lugar? Sin embargo, esto es exactamente lo que nos revela la nueva física. Ya en el año 1935, el físico Albert Einstein, ganador del Premio Nobel, reconoció lo inquietantes que pueden ser estos secretos cuánticos, y los llamó «espeluznante acción a distancia». En un trabajo del que fue coautor con los famosos físicos Boris Podolsky y Nathan Rosen, declaró: «No cabe esperar que ninguna definición razonable de la realidad permita esta [acción a distancia]».[2]

En la actualidad, son precisamente estas extrañas anomalías las que han puesto en marcha una poderosa revolución en nuestra forma de pensar con respecto a nosotros mismos y al universo. Durante la mayor parte del siglo xx, los científicos se esforzaron por comprender lo que las extrañezas cuánticas nos dicen con respecto al funcionamiento de la realidad. Por ejemplo, es un

hecho documentado que, bajo ciertas condiciones, la conciencia humana influye en la energía cuántica, la sustancia de la que está compuesto todo. Y este hecho ha abierto la puerta a una posibilidad que amplía los límites de nuestras anteriores creencias con respecto a nuestro mundo. Actualmente, una larga serie de pruebas sugieren que estos resultados inesperados son algo más que excepciones aisladas. La pregunta es: ¿Cuánto más?

¿Son los efectos de los observadores al influir en sus experimentos un poderoso indicador del tipo de realidad en la que vivimos? Si es así, debemos plantearnos: «¿Están estos efectos diciéndonos también *quiénes somos* nosotros dentro de esa realidad?». La respuesta a ambas preguntas es sí: éstas son exactamente las conclusiones que sugieren los nuevos descubrimientos. También son la razón por la que he escrito este libro.

No hay observadores

Los científicos nos han demostrado que podemos creer que sólo estamos observando el mundo, pero de hecho es imposible simplemente «observar» nada. Tanto si nuestra atención se concentra en una partícula cuántica durante un experimento en un laboratorio como si se concentra en cualquier otra cosa –desde la curación de nuestros cuerpos hasta el éxito de nuestras carreras profesionales y nuestras relaciones–, tenemos expectativas y creencias con respecto a lo que observamos. A veces somos conscientes de estas expectativas, pero a menudo no lo somos. Y estas experiencias internas llegan a formar parte de aquello en lo que nos enfocamos. Al «observar», nos convertimos en parte de lo que estamos observando.

En palabras de Wheeler, esto nos convierte en «participantes». ¿Cuál es la razón? Cuando enfocamos nuestra atención en un lugar determinado en un momento dado, involucramos nuestra conciencia. Y en el vasto campo de la conciencia, parece que no hay un límite claro que nos diga dónde acabamos nosotros y dónde empieza el resto del universo. Cuando pensamos en el mundo de este modo, queda claro por qué los antiguos creyeron que todo está conectado. En cuanto energía, *lo está*.

Mientras los científicos continúan explorando lo que significa ser participantes, las nuevas pruebas conducen a una conclusión inevitable: que vivimos en una realidad interactiva en la que podemos modificar el mundo que nos rodea cambiando lo que ocurre dentro de nosotros mientras observamos, es decir, cambiando nuestros pensamientos, nuestros sentimientos y nuestras creencias. De esto se infiere que desde la curación de la enfermedad hasta la duración de nuestras vidas, o nuestro éxito profesional y en las relaciones, todo lo que experimentamos como la «vida» está directamente vinculado con nuestras creencias. La conclusión: cambiar nuestras vidas y relaciones, curar nuestros cuerpos y llevar paz a nuestras familias y naciones requiere un cambio simple y preciso en nuestra manera de usar las creencias.

Para quienes aceptan lo que la ciencia nos ha llevado a creer durante los últimos trescientos años, el simple hecho de considerar que nuestra experiencia interna puede afectar a la realidad es una herejía. Esta idea difumina la zona de seguridad que ha separado tradicionalmente la ciencia de la espiritualidad, y a nosotros de nuestro mundo. En lugar de pensar en

nosotros mismos como víctimas pasivas de las cosas que «ocurren» sin razón aparente, esta consideración nos hace directamente responsables de nuestra vida.

CREENCIA 1

Los experimentos muestran que enfocar nuestra atención cambia la realidad misma, y sugieren que vivimos en un universo interactivo.

En esta posición hemos de afrontar pruebas innegables que confirman que somos los arquitectos de nuestra realidad. Esta confirmación también nos lleva a ver que tenemos el poder de hacer que la enfermedad quede obsoleta y de relegar la guerra a un recuerdo del pasado. De repente, la clave para catapultar nuestros mayores sueños hacia la realidad está a nuestro alcance. Todo vuelve a nosotros: ¿dónde encajamos en el universo? ¿Qué se supone que hemos de hacer en la vida?

¿Qué podría ser más importante que responder a estas preguntas, comprendiendo las consecuencias de esta revolución para nuestras vidas, y descubriendo lo que significa para *nosotros*? En un mundo donde las mayores crisis de la historia conocida amenazan nuestra supervivencia, podemos decir que nuestro futuro está en juego.

Las falsas suposiciones de la ciencia

Aunque la revolución en nuestra manera de pensar con respecto a nosotros mismos comenzó hace casi cien años, es posible que no fuera reconocida por las personas de a pie dedicadas a sus rutinas cotidianas. El cambio que aporta a nuestras vidas aceleradas de apretadas agendas, relaciones por Internet y programas de telerrealidad está ocurriendo a un nivel tan sutil que pocas personas se dan cuenta de que ya ha comenzado.

Es poco probable que hayas leído sobre esta revolución en el periódico matinal, por ejemplo. Y es poco probable que la cuestión de la «realidad» haya sido el tema de conversación en tu reunión semanal del personal, o en la máquina de café del trabajo... a menos que seas un científico que trabaja por comprender la naturaleza de la realidad. Para estas personas, la revolución es como un enorme terremoto cuyo registro se sale de la escala, al tiempo que echa por tierra algunas de las creencias más sagradas para la ciencia. Sus efectos atronadores resuenan en los laboratorios, aulas y libros de texto como un estallido sónico interminable. Y su estela está dejando un amplio rastro de enseñanzas desfasadas, junto con la dolorosa reevaluación de muchas creencias largo tiempo sostenidas, e incluso de profesiones que están quedando obsoletas.

Aunque puede parecer tranquila, la transformación que esta revolución produce en nuestras vidas ha erupcionado con una fuerza que no es comparable con nada del pasado, porque los mismos descubrimientos que han provocado las preguntas también llevan a la conclusión de que los «hechos» en los que hemos confiado durante trescientos años para explicar el universo y nuestro papel en él son erróneos. Se basan en dos suposiciones que han demostrado ser falsas:

– ***Falsa suposición número 1:*** el espacio entre las «cosas» está vacío. Los nuevos descubrimientos nos dicen que esto simplemente no es cierto.

– ***Falsa suposición número 2:*** nuestras experiencias internas, sentimientos y creencias no tienen efecto en el mundo que está más allá de nuestros cuerpos.

Experimentos que rompen el antiguo paradigma, publicados en revistas especializadas de primera línea, revelan que estamos bañados en un campo de energía inteligente que llena lo que pensábamos que era espacio vacío. Descubrimientos adicionales muestran más allá de toda duda razonable que

este campo responde a nosotros –se reorganiza a sí mismo– en función de nuestros sentimientos y creencias de corazón. Ésta es la revolución que lo cambia todo.

Significa que desde los tiempos en que las «leyes» de la física de Isaac Newton quedaron formalizadas tras la publicación de *Philosophiae Naturales Principia Mathematica (Principios matemáticos de filosofía natural*) en 1687, hemos basado lo que aceptamos con respecto a nuestras capacidades y límites en información falsa o, al menos, muy incompleta. Desde entonces, la mayoría de la ciencia se ha fundamentado en la creencia de que somos insignificantes en el gran esquema de las cosas. ¡Nos ha sacado directamente de la ecuación de la vida y de la realidad!

¿Puede sorprendernos que a menudo nos sintamos impotentes para ayudarnos y ayudar a nuestros seres queridos cuando afrontamos las grandes crisis de la vida? ¿Puede sorprendernos que nos sintamos tan desasistidos cuando vemos nuestro mundo cambiar tan rápidamente que parece «deshilacharse por los costados»? De repente, todas las cosas pueden ser reformuladas, desde nuestras capacidades y limitaciones personales hasta nuestra realidad colectiva. Es casi como si las condiciones de nuestro mundo nos empujaran hacia la nueva frontera de la conciencia misma, obligándonos a redescubrir quiénes somos para sobrevivir a lo que hemos creado.

La razón por la que tú eres una poderosa clave de esta revolución es que se basa totalmente en algo que tú y yo estamos haciendo ahora mismo, en este mismo momento. Solos y en conjunto, individual y colectivamente, consciente e inconscientemente, todos estamos eligiendo lo que pensamos con respecto a nosotros mismos y lo que creemos con respecto a nuestro mundo. Los resultados de nuestras creencias nos rodean y toman la forma de nuestra experiencia cotidiana.

Esta revolución científica sugiere que la realidad de nuestra vida, desde nuestra salud personal y nuestras relaciones hasta la guerra y la paz mundial, no es otra cosa que nuestras «ondas de creencias» conformando la sustancia cuántica de la que todo está hecho. Todo está relacionado con lo que nosotros aceptamos con respecto a nuestro mundo, nuestras capacidades, nuestros límites y nosotros mismos.

Hechos innegables

«De acuerdo –dirás–, ya hemos oído todo esto antes. Es inocente, y tal vez incluso arrogante, sugerir que el universo se ve afectado en manera alguna por nuestras creencias personales. Sencillamente no puede ser tan simple.» Hace veinte años, siendo un científico educado al estilo convencional, yo habría estado de acuerdo contigo.

A primera vista, no parece haber nada en nuestra manera tradicional de mirar el mundo que permita que nuestras creencias internas hagan gran cosa en el mundo externo, y mucho menos encargarnos de la totalidad del universo; esto es así hasta que empezamos a examinar lo que nos muestran los nuevos descubrimientos. Aunque los resultados de las investigaciones que retuercen la realidad han sido publicados en las principales revistas especializadas, suelen ser compartidos en un vocabulario «científico» que enmascara su significado para la persona que no tiene la formación adecuada.

Y ahí es donde comienza nuestra revolución. De repente, no necesitamos que el lenguaje de la ciencia nos cuente que somos una parte poderosa de nuestro mundo. Nuestras vidas cotidianas nos *muestran* que lo somos. No obstante, lo que nos falta son las claves para poder aplicar ese poder nuestro a los sucesos del mundo.

Sospecho que las futuras generaciones verán nuestra época histórica como el punto de inflexión en el que las condiciones del planeta nos obligaron a descubrir cómo funciona verdaderamente el universo y a aceptar nuestro papel interactivo en él. En lugar de prestar atención a los primeros tres siglos de teorías científicas que nos han retratado como víctimas impotentes, la nueva ciencia sugiere que somos justo lo contrario. A finales de los 90 y comienzos de los 2000, las investigaciones han revelado los hechos siguientes:

– ***Hecho número 1:*** el universo, nuestro mundo y nuestros cuerpos están hechos de un campo magnético compartido que fue reconocido científicamente en el siglo XX, y que ahora es identificado con nombres como el campo, holograma cuántico, la mente de Dios, la mente de la naturaleza o la Matriz Divina.3

– ***Hecho número 2:*** en el campo de la Matriz Divina, las «cosas» que han estado conectadas físicamente y después se separan actúan como si aún

estuvieran vinculadas. A este fenómeno se le ha dado el nombre de enredo[4] (cuántico).

– ***Hecho número 3:*** el ADN humano influye directamente en lo que ocurre en la Matriz Divina de un modo que parece poner en cuestión las leyes del espacio y del tiempo.[5]

– ***Hecho número 4:*** la creencia humana (y los sentimientos y emociones que la rodean) cambia directamente el ADN que afecta a lo que ocurre en la Matriz Divina.[6]

– ***Hecho número 5:*** cuando cambiamos nuestras creencias con respecto a nuestros cuerpos y nuestro mundo, la Matriz Divina traduce ese cambio a la realidad de nuestras vidas.[7] [8]

Teniendo en mente estos descubrimientos y otros similares, debemos plantearnos una pregunta que tal vez sea la más reveladora de todas: ¿nacemos con la capacidad natural de crear y modificar nuestros cuerpos y el mundo? Si es así, debemos estar dispuestos a plantearnos otra pregunta todavía más difícil: ¿qué responsabilidad tenemos a la hora de usar nuestro poder ante las que posiblemente son las mayores amenazas para nuestras vidas futuras, nuestro mundo e incluso nuestra especie?

Ahora es el momento

Está claro que no sabemos todo lo que se puede saber sobre cómo funciona el universo y cuál es nuestro papel en él. Si bien futuros estudios indudablemente revelarán nuevas informaciones, podríamos esperar otros cien años más y aún no tener todas las respuestas. Un consenso creciente entre los científicos sugiere que posiblemente no tengamos tanto tiempo.

Poderosas voces dentro de la comunidad científica, como la de Sir Martin Rees, profesor de astrofísica de la Universidad de Cambrigde, sugieren que sólo tenemos un 50 por 100 de posibilidades de sobrevivir al siglo xxi sin sufrir un contratiempo importante.9 Si bien siempre hemos tenido que afrontar desastres naturales, ahora también hay que tener en cuenta un nuevo tipo de amenazas, las que Rees describe como «inducidas por los humanos».

Los nuevos estudios, como el presentado en un número especial de *Scientific American* titulado «Encrucijada para el planeta Tierra» (septiembre de 2005), se hacen eco de la advertencia de Rees diciéndonos: «Los próximos 50 años serán decisivos para determinar si la raza humana –*que ahora está entrando en un periodo único de su historia*– puede asegurar el mejor futuro posible para sí misma [la cursiva es mía]».10

En una serie de ensayos escritos por expertos en diversos campos, que van desde la salud global hasta el consumo energético o los estilos de vida sostenibles, el acuerdo general es que, si queremos sobrevivir otros cien años, simplemente no podemos continuar usando la energía como lo venimos haciendo, ni con el desarrollo tecnológico galopante, ni con el crecimiento indefinido de la población. Lo que complica estos problemas todavía más es la reciente amenaza de una guerra mundial impulsada, al menos en parte, por la competencia por los recursos energéticos. Tal vez el biólogo de la Universidad de Harvard E. O. Wilson haya descrito óptimamente las singulares características de nuestros tiempos. Él afirma que estamos a punto de entrar en lo que denomina un «cuello de botella» en el tiempo, en el que nuestros recursos y nuestra capacidad de resolver los problemas de nuestros días se verán empujados hasta sus límites.

No obstante, las buenas nuevas de las que se hacen eco los expertos son que «si quienes toman las decisiones establecen bien el marco de referencia, el futuro de la humanidad estará asegurado por miles de decisiones cotidianas... Generalmente los avances más profundos se hacen en asuntos

mundanos».[11] Sin duda, a todos nosotros se nos va a pedir que hagamos incontables elecciones en el próximo futuro. Y no puedo evitar pensar que una de las más profundas, y tal vez la más simple, será la decisión de integrar lo que nos muestra la nueva ciencia sobre quiénes somos y cuál es nuestro lugar en el universo.

Si podemos aceptar las poderosas pruebas de que la conciencia misma y nuestro papel en ella son los eslabones perdidos en las teorías sobre el funcionamiento de la realidad, todo cambia. Ese cambio nos permite empezar de nuevo. Esto, en lugar de separarnos, hace que seamos parte de todo lo que vemos y experimentamos.

Y por eso esta revolución es tan poderosa. Vuelve a incluir a la totalidad de la raza humana en la ecuación del universo. También nos pone en el papel de resolver las grandes crisis de nuestros días, en lugar de dejárselas a las futuras generaciones o simplemente en manos del destino. Como somos los arquitectos de nuestra realidad y tenemos la capacidad de reordenar los átomos de la materia, ¿qué problema no podríamos resolver y qué solución podría estar más allá de nuestro alcance?

El poder de elegir es el poder de cambiar

La perspectiva de confiar en algo que está *dentro de nosotros* para afrontar los desafíos de nuestro tiempo, en lugar de depender de la ciencia y de la tecnología del mundo externo, puede resultar difícil de aceptar para algunos. La pregunta que suele surgir es: ¿cómo aprender a hacer algo tan poderoso y tan necesario? Y a ésta le suele seguir otra: si éste es el camino hacia el futuro, ¿cómo podemos emprenderlo ahora? ¡Y cuanto antes mejor! Tal vez sean las palabras del filósofo y poeta del siglo xx Kahlil Gibran las que mejor responden a estas preguntas.

En su obra *El Profeta*, Gibran nos recuerda lo que significa tener un gran don y saber que su poder ya está dentro de nosotros: «Ningún hombre puede revelarte sino aquello que yace medio dormido en el amanecer de tu conocimiento».12 Con estas palabras, que son tan hermosas hoy como lo eran cuando su obra fue publicada originalmente en 1923, Gibran nos dice que no se nos puede enseñar lo que no sabemos ya. Y vinimos al mundo sabiendo cómo usar nuestras creencias. De modo que este libro no tiene tanto que ver con aprender a reescribir el código de la realidad como con aceptar que ya tenemos el poder de hacerlo, y esto es algo que ya ha sido explorado por muchos místicos del pasado, incluyendo al antiguo poeta sufí Jalal ad-Din ar-Rumi. «Qué seres tan extraños somos –dice Rumi–, que sentados en un infierno, en el fondo de la oscuridad, tenemos miedo de nuestra propia inmortalidad».13 Con estas palabras, el gran místico describe la paradoja de nuestra misteriosa condición en este mundo.

Por una parte, se nos dice que somos seres frágiles y sin poder, que vivimos en un mundo en el que las cosas simplemente «ocurren» sin razón aparente. Por otra parte, nuestras tradiciones espirituales más antiguas y atesoradas nos dicen que hay una fuerza que vive dentro de cada uno de nosotros, un poder al que nada en el mundo puede afectar. Este poder nos promete sobrevivir a los momentos más oscuros de nuestra vida y nos asegura que los tiempos difíciles forman parte de un viaje que nos lleva a un lugar donde ya no nos puede suceder nada malo. No puede sorprendernos que nos sintamos confusos, indefensos, y a veces incluso enfadados al ser testigos del sufrimiento de nuestros seres queridos y al compartir la agonía del aparente infierno en que a veces se convierte el mundo que nos rodea.

Entonces, ¿qué es lo que ocurre? ¿Somos frágiles víctimas de sucesos que están fuera de nuestro control? ¿O somos poderosos creadores con poderes latentes que sólo ahora empezamos a entender? La respuesta puede revelar la verdad de uno de los misterios más profundos de nuestro pasado. Y éste es también el tema de algunas de las mayores controversias científicas actuales. La respuesta es la misma para ambas posibilidades: ¡Sí!

Sí, ocasionalmente somos víctimas de las circunstancias. Y sí, a veces somos poderosos creadores de esas mismas circunstancias. Lo que determina cuál de estos papeles experimentaremos son las elecciones que hacemos en nuestras vidas, elecciones basadas en nuestras creencias. A través del divino poder de la creencia humana se nos ofrece la capacidad igualmente divina de dar vida a nuestras creencias en la matriz de energía que nos baña y nos rodea.

¿Por qué este libro?

Cuando estaba escribiendo *La Matriz Divina* (Sirio, 2008), me quedó claro que nuestro papel en la aceptación de los milagros podría fácilmente diluirse, quedando reducido a ser un complemento del mensaje general del libro. Describir el lenguaje de las creencias y cómo nos permite ser los arquitectos de nuestras vidas requería otro volumen.

Dentro de estas páginas descubrirás cómo sanar las falsas creencias que pueden haberte limitado en el pasado. Además:

– Identificarás las creencias que revierten la enfermedad corporal.

– Aprenderás las creencias que producen relaciones positivas y duraderas en tu vida.

– Descubrirás las que aportan paz a tu vida, a tu familia, a tu comunidad y a tu mundo.

Por más diferentes entre sí que puedan parecer la paz, las relaciones y la curación, todas ellas se basan en el mismo principio: el «lenguaje» de las creencias y de los sentimientos que tenemos con respecto a ellas.

Por su propia naturaleza, la exploración de las creencias es un viaje profundamente personal. Cada uno de nosotros tiene un punto de vista ligeramente diferente con respecto a sus propias creencias, e intenta encontrar el modo de encajarlas en las grandes creencias colectivas de nuestra cultura, de las enseñanzas religiosas, de su familia y amigos. Como se trata de una experiencia de este tipo, probablemente cada persona tiene su propia idea sobre qué es una creencia.

A lo largo de los siete concisos capítulos de este libro os invito a pensar de una manera nueva, y posiblemente muy diferente, con respecto a vosotros mismos, vuestra vida y el mundo. Para algunos, este modo de ver las cosas cuestiona todo lo que se les ha enseñado. Para otros, les provoca suficiente curiosidad como para emprender un nuevo camino de autodescubrimiento.

Y para todos es importante saber desde el principio qué se puede esperar de la información que sigue. Si te pareces a mí, te gusta saber adónde vas antes de emprender el viaje. Por esta razón, he descrito con precisión qué es y qué no es este libro:

– Ésta no es una obra sobre ciencia. Aunque compartiré la ciencia de vanguardia que nos invita a repensar nuestra relación con el mundo, este

trabajo no ha sido escrito para conformarse al formato o a los criterios de un libro de texto sobre ciencia o de una publicación técnica.

– Éste no es un trabajo de investigación revisado por otros. Cada capítulo y cada informe de investigación no han sido sometidos al prolongado proceso de revisión de una junta cualificada o de un selecto panel de «expertos», acostumbrados a contemplar el mundo desde un solo campo de estudio, como la física, las matemáticas o la psicología.

– Ésta es una guía bien investigada y documentada. Está escrita en un estilo amistoso con el usuario y describe experimentos, estudios de casos, hechos históricos y experiencias personales que sustentan una manera de vernos que nos fortalece.

– Éste es un ejemplo de lo que puede conseguirse cuando cruzamos las fronteras tradicionalmente establecidas entre la ciencia y la espiritualidad. En lugar de ver los problemas de nuestros tiempos a través de los ojos de la naturaleza, artificialmente separados y aislados en disciplinas como la física, la química o la historia, está diseñado para tender un puente entre la mejor ciencia contemporánea y la sabiduría intemporal de nuestro pasado, incluyendo ambas en una comprensión más amplia de nuestro papel en la vida. Su meta es poder aplicar este conocimiento para crear un mundo mejor, y descubrir más sobre nosotros mismos mientras recorremos el camino.

La curación espontánea de las creencias está escrito con un propósito en mente: compartir un poderoso mensaje de esperanza y nuevas posibilidades en un mundo donde a menudo se nos lleva a sentirnos desesperados e incapaces.

¿Queremos realmente saber la verdad?

En otro de sus escritos, Rumi también describió la curiosa naturaleza de nuestra relación con la realidad diciendo: «Nosotros somos el espejo, y el rostro reflejado en el espejo. Nosotros somos la dulce agua fría y la jarra que la vierte». Así como Jesús afirmó que podíamos salvarnos sacando fuera lo que tenemos dentro, Rumi nos recuerda que estamos continuamente creando la realidad (a veces de forma consciente y a veces inconsciente), y lo hacemos al mismo tiempo que experimentamos lo que hemos creado. En otras palabras, somos los artistas y también el cuadro, y esto sugiere que tenemos el poder de modificar y cambiar nuestras vidas hoy, al tiempo que elegimos cómo reinventarlas mañana.

Si bien para algunas personas estas analogías son una manera refrescante e innovadora de ver el mundo, en otros casos hacen temblar los fundamentos de suposiciones tradicionales y largo tiempo admitidas. No deja de ser habitual ver que destacados científicos se muestran renuentes a reconocer las implicaciones de su propia investigación cuando revela que somos poderosos creadores del universo.

Cuando comparto esta paradoja en vivo con el público, a menudo es recibida con una respuesta que recuerda una escena de la película *Algunos hombres buenos*. En este intenso drama filmado en 1992, cuando el comandante de la base de Bahía de Guantánamo, el coronel Nathan Jessep (personificado por Jack Nicholson) es sometido a un interrogatorio ante el tribunal por el teniente Daniel Kaffee (representado por Tom Cruise), se le pregunta por la verdad con respecto a la misteriosa muerte en la base de un soldado del ejército americano. Reconociendo que su respuesta sería demasiado para los presentes en la sala, Jessep responde con estas palabras intemporales: «¡Vosotros no podéis soportar la verdad!».

Tal vez el mayor desafío de nuestros tiempos es simplemente éste: *¿podemos soportar la verdad que nos hemos pedido a nosotros mismos descubrir?* ¿Tenemos el coraje de aceptar quiénes somos en el universo y el papel que nuestra existencia implica? Si la respuesta es sí, entonces también debemos aceptar la responsabilidad derivada de saber que podemos cambiar el mundo cambiándonos a nosotros mismos.

Ya hemos visto que las creencias ampliamente extendidas de odio, separación y miedo pueden destruir nuestros cuerpos y nuestro mundo más

rápidamente de lo que podríamos imaginarnos. Tal vez lo único que necesitemos sea un pequeño cambio en nuestra manera de pensar con respecto a nosotros mismos para reconocer la gran verdad de que somos los arquitectos de nuestra experiencia. Somos artistas cósmicos expresando nuestras creencias más profundas sobre el lienzo cuántico del universo. ¿Qué probabilidades tenemos de que transformando las creencias destructivas de nuestro pasado en otras que afirmen la vida, la curación y paz, podamos cambiar el mundo de nuestros días y también el futuro?

Es posible que no tengamos mucho más tiempo para plantearnos esta pregunta. Los nuevos descubrimientos sobre el poder de las creencias sugieren que estamos a punto de averiguarlo.

Gregg Braden
Taos, Nuevo México.

Notas

1-Dicho por el físico John Archibald Wheeler y citado en la versión *online* de *Science; Spirit*, en el artículo «The Beauty of Truth» (2007). Página web: www.science-spirit-org/article_detail.php?article_id=308.

2-Cita del físico Albert Einstein en un artículo publicado en *Discover*, «Einstein's Gift for Simplicity» (30 de septiembre de 2004). Página web: http://discovermagazine.com/2004/sep/einstein-gift-for-simplicity/article_veiw?b_start:int=1;C=.

3-Gregg Braden, *The Divine Matrix: Bridging Time, Space, Miracles and Belief* (Carlsbad, CA: Hay House, 2007): p. 54.

4-Malcom W. Browne, «Signal Travel Farther and Faster Than Light», noticiario *online* del Thomas Jefferson National Accelerator Facility (Newport News, VA) (22 de julio de 1997). Página web: www.cebaf.gov/news/internet/1997/spooky.html.

5-Este efecto fue registrado por primera vez en Rusia: P. P. Gariaev, K. V. Grigor'ev, A. A. Vasil'ev, V. P. Poponin, y V. A. Shcheglov, «Investigation of the Fluctuation Dynamics of DNA Solutions by Laser Correlation Spectropy», *Bulletin of the Lebede Physics Institute*, 11-12 (1992): pp. 23-30; citado por Vladimir Poponin en un artículo *online*: «The DNA Phantom Effect: Direct Measurement of a New Field in the Vacuum Substructure», *Update on DNA Phantom Effect* (19 de marzo de 2002). Página web de The Weather Master: www.twm.co.nz/DNAPhantom.htm.

6-Glen Rein y Rollin McCraty, «Structural Changes in Water and DNA Associated with New Physiologically Measurable States», *Journal of Scientific Exploration*, vol. 8, 3 (1994): pp. 438-439.

7-Un ejemplo precioso de aplicación de lo que sabemos de la paz interna en una situación de guerra puede hallarse en el estudio pionero de David W. Orme-Johnson, Charles N. Alexander, John L. Davies, Howard M. Chandler y Wallace E. Larimore, «International Peace Project in the Middle East», *The Journal of Conflict Resolution*, vol. 32, nº 4 (diciembre de 1988): p. 778.

8-Podemos ver un segundo ejemplo de cómo aplicar lo que sabemos sobre el poder enfocado del sentimiento y la creencia en las circunstancias de una enfermedad grave en *101 Miracles of Natural Healing*, un vídeo que da instrucciones pormenorizadas del método de curación Chi-Lel, creado por su fundador el doctor Pang Ming. Página web: www.chilel-gigong.com.

9-Opinión expresada por Martin Rees, profesor investigador de la Royal Society en Cambrigde University, y citada en el artículo de *BBC News* «Sir Martin Rees: Prophet of Doom?» (25 de abril de 2003). Página web: http://news.bbc.co.uk/1/hi/in_depth/uk/ 2000/newsmakers/2976279.stm.

10-George Musser, «The Climax of Humanity», introducción a *Crossroads for Planet Earth*, una edición especial de *Scientific American* (septiembre de 2005). Página web: http://www.sciam.com/issue.cfm?issueDate=Sep-05.

11-Ibíd.

12-Kahlil Gibran, *The Prophet* (Nueva York: Alfred A. Knopf, 1998): p. 56.

13-Coleman Barks, trad., *The Illuminated Rumi* (Nueva York: Broadway Books, 1997): p. 8.

Capítulo 1

Una nueva visión de la realidad: el universo como un ordenador consciente

La historia del universo es, de hecho,
un enorme y continuo cálculo cuántico.
El universo es un ordenador cuántico.
–*Seth Lloyd,* profesor del MIT y diseñador
del primer ordenador cuántico operativo

Hace mucho tiempo, el Gran Programador
escribió un programa que dirige todos
los universos posibles desde su Gran Ordenador.
–*Jürgen Schmidhuber,* pionero de la inteligencia artificial.

Vivimos nuestra vida basándonos en lo que creemos. Cuando reflexionamos sobre la verdad de esta afirmación, reconocemos otra realidad aún más sorprendente: independientemente de lo que podamos hacer en la vida, las creencias que preceden a nuestras acciones son el fundamento de todo lo que atesoramos, soñamos, logramos y llegamos a ser.

Desde los rituales matinales que realizamos para recibir al mundo cada día hasta los inventos que empleamos para mejorar nuestra existencia o la tecnología que destruye la vida a través de la guerra, todo se basa en nuestras creencias: nuestras rutinas personales, las costumbres de nuestra comunidad, las ceremonias religiosas e incluso civilizaciones enteras. Nuestras creencias establecen la estructura de nuestro estilo de vida: actualmente, las mismas áreas de estudio que en el pasado descartaron nuestras experiencias internas

nos están mostrando que lo que sentimos con respecto al mundo que nos rodea es una fuerza que se extiende hacia dicho mundo.

De esta manera, la ciencia está poniéndose a la altura de nuestras tradiciones espirituales e indígenas más queridas, que siempre nos han dicho que nuestro mundo no es nada más que un reflejo de las creencias que aceptamos.

CREENCIA 2

Vivimos nuestras vidas basándonos en lo que creemos con respecto a nuestro mundo, a nosotros mismos, a nuestras capacidades y a nuestros límites.

Teniendo en cuenta que ya tenemos acceso a este poder en nuestro interior, decir que nuestras creencias son importantes para nosotros es quedarse corto. ¡Nuestras creencias son la vida! En ellas la vida comienza y se sustenta a sí misma. En las nuevas fronteras de la física y la biología cuánticas, la creencia humana está ocupando rápidamente el centro del escenario: desde nuestra respuesta inmune y desde las hormonas que regulan y equilibran nuestros cuerpos... hasta nuestra capacidad de curar nuestros huesos, órganos y piel, e incluso de concebir la vida.

* * *

Si nuestras creencias contienen tanto poder, y si vivimos nuestras vidas basándonos en lo que creemos, la pregunta evidente es: ¿de dónde vienen nuestras creencias? La respuesta podría sorprenderte.

Con pocas excepciones, nuestras creencias se originan en lo que nos dice la ciencia, la historia, la religión, la cultura y la familia. En otras palabras, la esencia de nuestros límites y capacidades puede muy bien estar basada en lo que *otras personas* nos dicen. Esta toma de conciencia nos conduce a plantearnos la pregunta siguiente:

Si nuestras vidas se basan en lo que creemos,
¿qué sucede si nuestras creencias están equivocadas?

¿Y si estamos viviendo nuestras vidas amortajados por falsas limitaciones y suposiciones incorrectas que otros han generado a lo largo de generaciones, de siglos o incluso de milenios?

Por ejemplo, históricamente se nos ha enseñado que somos partículas insignificantes de vida pasando por un breve momento en el tiempo, limitados por las «leyes» del espacio, los átomos y el ADN. Esta visión sugiere que tendremos muy poco efecto sobre cualquier cosa durante nuestra estancia en este mundo, y cuando nos hayamos ido, el universo ni siquiera notará nuestra ausencia.

Si bien las palabras empleadas en esta descripción pueden sonar un poco duras, la idea general no está muy alejada de lo que a muchos de nosotros se nos ha enseñado a considerar cierto. Son precisamente estas creencias las que a menudo nos hacen sentirnos pequeños e impotentes ante los grandes desafíos de la vida.

¿Acaso podríamos ser algo más que eso? ¿Cabe la posibilidad de que en realidad seamos unos seres muy poderosos disfrazados? ¿Qué pasaría si fuéramos depositarios de un potencial maravilloso, si hubiéramos nacido a este mundo con capacidades que están más allá de nuestros sueños más ambiciosos, y simplemente las hemos olvidado bajo unas condiciones impactantes que nos han dejado en un estado semionírico en el que nos creemos impotentes?

¿Cómo cambiarían nuestras vidas si descubriéramos que hemos nacido con el poder de revertir las enfermedades? ¿Y si pudiéramos elegir la paz de nuestro mundo, la abundancia de nuestras vidas y cuánto tiempo vivimos? ¿Y si descubriéramos que el universo mismo se ve afectado directamente por un poder que ha estado oculto en nuestro interior durante tanto tiempo que lo hemos olvidado?

Un descubrimiento tan radical lo cambiaría todo. Cambiaría lo que creemos con respecto a nosotros mismos, al universo y a nuestro papel dentro de él. Y esto es precisamente lo que las revelaciones más vanguardistas de nuestro tiempo nos están mostrando.

Durante siglos ha habido personas que se han negado a aceptar las limitaciones que han definido tradicionalmente el significado de la vida en el mundo. Se opusieron a creer que simplemente aparecemos aquí por un nacimiento misterioso que está más allá de toda explicación. Rechazaron la idea de que nuestra estancia en la Tierra tenga el propósito de vivir en el sufrimiento, el dolor y la soledad hasta que nos vayamos tan misteriosamente como vinimos.

Para responder a este anhelo de una mayor verdad, tuvieron que aventurarse más allá de los límites de su condicionamiento. Se aislaron de sus

familiares, amigos y comunidad, y soltaron, realmente soltaron, lo que se les había enseñado con respecto al mundo. Y cuando lo hicieron, algo muy hermoso ocurrió en sus vidas: descubrieron una nueva libertad para sí mismos que abría la puerta a nuevas posibilidades para otros. Todo empezó cuando se plantearon una pregunta que era tan atrevida en su tiempo como en el nuestro: *¿qué sucedería si nuestras creencias estuvieran equivocadas?*

Como veremos en la historia que sigue, en la rendición absoluta a tal posibilidad descubrimos la libertad que nos revela nuestra verdadera identidad. No obstante, mi creencia personal es que para encontrarla no tenemos que vivir en una cueva fría y húmeda en medio del desierto. También siento que la liberación personal comienza con un compromiso individual de saber quiénes somos. Cuando establecemos dicho compromiso, todo se transforma, desde nuestra manera de pensar con respecto a nosotros mismos hasta nuestra manera de amar. Y todo debe cambiar, porque, en presencia de estas comprensiones más profundas, nosotros mismos cambiamos.

Todo acaba reduciéndose a nuestras creencias.

Aunque puede sonar demasiado simple para ser cierto, estoy convencido de que el universo funciona exactamente así.

Un milagro grabado en piedra

En el siglo xi d. de C., el gran yogui tibetano Milarepa emprendió un retiro para dominar su cuerpo, un viaje que duraría hasta su muerte, a la edad de 84 años. Anteriormente en su vida, Milarepa ya había adquirido muchos poderes yóguicos aparentemente milagrosos, como el de usar el «calor psíquico» para calentar su cuerpo en los duros inviernos tibetanos.

Después de sufrir el intolerable dolor de perder a sus familiares y amigos a manos de los rivales de su pueblo, empleó sus artes ocultas para vengarse. Al hacerlo, mató a muchas personas, y después se esforzó por encontrar un significado a sus actos. Un día se dio cuenta de que había utilizado mal sus capacidades psíquicas, de modo que decidió recluirse para encontrar la curación en una maestría aún mayor. En agudo contraste con la vida de abundancia material que había conocido antes, Milarepa pronto descubrió que no necesitaba ningún contacto con el mundo externo. Se convirtió en ermitaño.

Después de agotar sus reservas iniciales de alimento, sobrevivió alimentándose de la escasa vegetación que halló cerca de su cueva. Durante años sólo comió las ortigas que crecen en las áridas extensiones del alto desierto tibetano. Sin comida sustancial, sin ropa y sin ninguna compañía que interrumpiera su concentración interna, Milarepa vivió prácticamente sin nada durante años. El único contacto humano eran los peregrinos ocasionales que pasaban casualmente junto a la cueva que le cobijaba. Los informes de quienes coincidieron con él describían una visión espeluznante.

La escasa ropa con la que había emprendido inicialmente su retiro se había desgastado hasta que sólo quedaron unos jirones que le dejaban prácticamente desnudo. Por la falta de elementos nutritivos en su dieta, Milarepa quedó reducido a poco más que un esqueleto viviente, y su pelo largo y su piel se habían vuelto de un curioso color verde por la sobredosis de clorofila. ¡Parecía un fantasma! Las privaciones que se impuso, aunque extremas, le condujeron a su objetivo: la maestría de los poderes yóguicos. Antes de su muerte en 1135 d. de C., Milarepa dejó pruebas de haber obtenido la libertad del mundo físico en forma de un milagro que los científicos modernos simplemente consideran imposible.

Durante un peregrinaje grupal al Tíbet en la primavera de 1998, elegí una ruta que nos conduciría directamente a la cueva de Milarepa y a su milagro.

Quería ver el lugar donde superó las leyes de la física para liberarnos de nuestras creencias limitadas.

Diecinueve días después del comienzo de nuestro viaje, me encontré en el retiro del gran yogui, precisamente en el lugar donde él había estado novecientos años antes. Con el rostro a pocos centímetros de la pared de la cueva, contemplé directamente el misterio que Milarepa dejó atrás.

* * *

La cueva de Milarepa es uno de esos sitios que tienes que saber cómo encontrar para poder llegar hasta él. No es un lugar con el que das por casualidad en un viaje al azar por el Tíbet. Había oído hablar originalmente del famoso yogui a un místico sikh que fue mi profesor de yoga en los 80. Durante años estudié el misterio que rodeó la renuncia de Milarepa a todas sus posesiones terrenales, su viaje a lo largo de la sagrada meseta del Tíbet central y lo que descubrió siendo un místico dedicado. Todo lo que estudié me condujo a aquel momento dentro de la cueva.

Observé maravillado las paredes negras y lisas que me rodeaban, y apenas podía imaginar lo que supondría vivir en un lugar tan frío, oscuro y remoto durante tantos años. Milarepa había habitado en más de veinte lugares diferentes durante sus retiros en soledad, pero su encuentro en aquella cueva con uno de sus alumnos es lo que diferenció ese lugar de todos los demás.

Para demostrar su maestría en las artes yóguicas, Milarepa realizó dos actos que los escépticos nunca han sido capaces de repetir. El primero fue mover su mano en el aire con tanta fuerza y a tal velocidad que creó la «onda de choque» de un estallido sónico que reverberó contra la roca a lo largo de toda la caverna (yo lo intenté sin suerte). Para contemplar su segundo acto yo había esperado quince años, había viajado por medio mundo y me había aclimatado durante diecinueve días a algunas de las mayores altitudes del mundo.

Para demostrar su maestría sobre los límites del mundo físico, Milarepa puso su mano abierta contra la pared de la cueva aproximadamente a la altura del hombro... y continuó empujando hacia dentro en la roca que tenía frente a sí, como si la pared no existiera. Cuando lo hizo, la piedra debajo de su palma se volvió suave y maleable, dejando grabada en ella una profunda huella de su mano que todo el mundo puede contemplar. Cuando el alumno que vio esta maravilla intentó hacer lo mismo, sólo consiguió frustrarse y hacerse daño en la mano, según quedó registrado en los anales.

Cuando abrí la palma y la puse en la impronta que había dejado Milarepa, pude sentir cómo las puntas de mis dedos tomaban la forma de la mano del yogui, en la posición exacta que sus dedos habían tomado cientos de años antes: un sentimiento que resultaba humillante e inspirador al mismo tiempo. Mi mano encajaba tan perfectamente que cualquier duda que pudiera tener con respecto a la autenticidad de la impronta desapareció en el acto. Mis pensamientos se dirigieron inmediatamente al hombre mismo. Quería saber qué estaba pasando en su interior cuando fundió su mano con la roca. ¿Qué estaba pensando? ¿Qué estaba sintiendo? ¿Cómo desafió las «leyes» físicas que nos dicen que dos «cosas» (su mano y la roca) no pueden ocupar el mismo lugar al mismo tiempo?

Anticipándose a mis preguntas, nuestro traductor tibetano, Xjin-la (no es su nombre real), me respondió antes de que pudiera preguntarle.

—Él tiene fe –dijo con convicción–. El *geshe* [gran maestro] cree que él y la roca no están separados.

Me fascinó que nuestro guía del siglo XX hablara del yogui en tiempo presente, como si estuviera en la habitación con nosotros.

—Su meditación le enseña que él es parte de la roca. La roca no puede contenerle. Para el *geshe*, esta cueva no es un muro, de modo que él puede moverse libremente, como si la roca no existiera.

—¿Dejó la impronta para demostrar su maestría sobre sí mismo? –pregunté.

—No –respondió Xjin-la-. El *geshe* no necesita probarse nada a sí mismo. El yogui vivió en este lugar durante muchos años, pero nosotros sólo vemos una huella.

Miré alrededor en busca de otras huellas en la cueva, que no era muy profunda. Nuestro guía tenía razón, no vi ninguna.

—La mano en la roca no es para el *geshe* –continuó nuestro guía– es para su alumno.

Tenía mucho sentido. Cuando el discípulo de Milarepa vio a su maestro hacer algo que la tradición y otros maestros creían que era imposible, le ayudó a romper sus creencias con respecto a lo que es posible. Él vio el dominio de su maestro con sus propios ojos. Y como fue testigo del milagro personalmente, aquella experiencia le dijo a su mente que no estaba limitado o ligado por las «leyes» de la realidad tal como se conocían en su tiempo.

Siendo testigo de aquel milagro, el alumno de Milarepa tuvo que confrontar el mismo dilema que todo el mundo afronta cuando elige liberarse

de los límites de sus propias creencias: tuvo que reconciliar su experiencia personal del milagro de su maestro con las creencias de los que le rodeaban: las «leyes» que ellos aceptaban para describir cómo funciona el universo.

El dilema es éste: la visión del mundo que tenían los familiares, los amigos y las personas de aquel tiempo pedían al alumno de Milarepa que aceptara un modo de ver el universo y cómo funcionan las cosas. Esto incluía la creencia de que las rocas de las paredes de la cueva son una barrera para la carne de un cuerpo humano. Por otra parte, el alumno acababa de ser testigo de que hay excepciones a tales «leyes». La paradoja es que ambas maneras de ver el mundo eran absolutamente correctas, y dependían de lo que cada cual eligiera pensar sobre la realidad en un momento dado.

Yo me pregunté: «¿Podrá estar sucediendo lo mismo en nuestras vidas ahora mismo?». Por muy inverosímil que pueda parecernos esta pregunta a la luz de nuestro conocimiento científico y de nuestros avances tecnológicos, los científicos modernos están empezando a describir una paradoja similar. Empleando el lenguaje de la física cuántica en lugar de los milagros de los yoguis, un creciente número de científicos de vanguardia sugieren que el universo y todo lo que contiene «es» lo que «es» por la fuerza de la conciencia misma: nuestras creencias y lo que aceptamos como la realidad de nuestro mundo. Curiosamente, cuanto más entendemos la relación entre nuestras experiencias internas y el mundo, más verosímil se vuelve esta sugerencia.

Si bien la historia de la cueva de Milarepa es un ejemplo contundente del viaje de un hombre para descubrir su relación con el mundo, no necesitamos recluirnos en una cueva y comer ortigas hasta ponernos verdes para descubrir la misma verdad por nosotros mismos. Los descubrimientos científicos de los últimos ciento cincuenta años ya nos han demostrado que existe una relación entre la conciencia, la realidad y la creencia.

¿Estamos dispuestos a aceptar la relación que se nos ha mostrado y la responsabilidad que acompaña a ese poder para poder aplicarlo en nuestras vidas de manera significativa? Sólo el futuro nos permitirá saber cómo hemos respondido a esta pregunta.

Sabemos que hay cosas que no sabemos

Durante una conferencia de prensa celebrada en la sede de la OTAN en Bélgica, en junio de 2002, el entonces secretario de Defensa de los Estados Unidos, Donald Rumsfeld, describió cuál era el estado de la información conseguida por los servicios de inteligencia en «el mundo posterior al 11 de septiembre de 2001»: «[...] hay conocimientos conocidos, hay cosas que sabemos que sabemos. También sabemos que hay conocimientos desconocidos, es decir, sabemos que hay cosas que no sabemos. Pero, asimismo, hay cosas que no sabemos que no sabemos».1

En otras palabras, Rumsfeld estaba diciendo que no tenemos toda la información, y sabemos que no la tenemos. Este famoso discurso fue dirigido a los servicios de inteligencia que reunían información en la guerra contra el terrorismo, pero lo mismo puede decirse del estado del conocimiento científico en nuestros días.

Aunque la ciencia ha tenido mucho éxito a la hora de revelar las respuestas a nuestros más profundos misterios, algunas de las mentes más lúcidas de nuestros tiempos sugieren abiertamente que el lenguaje de la ciencia es incompleto. En 2002, una revista del grupo *Nature* publicó un editorial que describía las virtudes del método científico en los siguientes términos: «Por su naturaleza, incluso en su aspecto más exacto y profundo, la ciencia es incompleta en sus explicaciones, pero se autocorrige al reorientarse de los caminos equivocados que puede tomar ocasionalmente».2 Esta autocorrección de las ideas científicas siempre ocurre finalmente, pero a veces tarda cientos de años en hacerse, como lo demuestra la discusión sobre si el universo está conectado por un campo de energía o no.

Esta limitación no es excluyente de una única disciplina, como la física o las matemáticas. Por ejemplo, el físico y poeta del siglo XX Lewis Thomas dijo que en la vida real «todos los campos de la ciencia están incompletos». Él atribuyó las lagunas de nuestro conocimiento a la juventud de la propia ciencia, afirmando: «Cualesquiera que sean los logros conseguidos a lo largo de los últimos doscientos años [la mayoría de los campos de la ciencia] aún siguen estando en sus primeras etapas».3

CREENCIA 3

La ciencia es un lenguaje, uno de los muchos que describen al universo, a nuestros cuerpos, cómo funcionan las cosas y a nosotros mismos.

Hemos de admitir que hay grandes lagunas en nuestra capacidad científica de describir por qué las cosas son como son. Por ejemplo, los físicos creen que han identificado las cuatro fuerzas fundamentales de la naturaleza y el universo: la gravedad, el electromagnetismo, y las fuerzas nucleares fuertes y débiles. Si bien conocemos suficiente sobre estas fuerzas para aplicarlas a diversas tecnologías relacionadas con los microcircuitos o los viajes espaciales, también sabemos que nuestra comprensión de ellas aún es incompleta. Podemos decir esto con certeza, porque los científicos todavía no han sido capaces de encontrar la elusiva clave que combina estas cuatro fuerzas en una única descripción de cómo funciona el universo: *una teoría unificada*.

Las nuevas teorías, como la de las supercuerdas, podrían tener la respuesta definitiva, pero los críticos han planteado una buena pregunta que aún no ha sido respondida. Las teorías de las cuerdas de los 70, que finalmente se convirtieron en la teoría de las supercuerdas formalmente aceptada en 1984, fueron desarrolladas hace más de veinte años. Por consiguiente, si realmente funcionan, ¿por qué siguen siendo teorías? Con cientos de las mentes más brillantes del planeta y el mayor poder informático de la historia del mundo dedicados a ella, por qué la teoría de las supercuerdas no ha conseguido casar las cuatro fuerzas de la naturaleza en una única historia que nos cuente cómo funciona el universo?

Sin duda, ésta fue una de las grandes decepciones que atormentaron a Einstein hasta el final de su vida. En una carta de 1951 a su amigo Maurice Solovine, el gran físico teórico describía su frustración: «La teoría del campo unificado ha sido retirada –empezaba–. Es tan difícil de emplear matemáticamente que de algún modo no he sido capaz de verificarla, a pesar de todos mis esfuerzos».4

Tal vez no resulte sorprendente que la ciencia de nuestros días no tenga todas las respuestas. Los descubrimientos cuánticos del último siglo nos han conducido a una forma nueva, sorprendente y radical de pensar en nosotros mismos y en cómo funciona el universo. De hecho, esta nueva manera de pensar es tan radical que se topa directamente con lo que la ciencia nos ha pedido que creamos durante casi trescientos años. Así, en lugar de construir sobre la certeza de lo que se creía en el pasado, los nuevos descubrimientos

han obligado a los científicos a repensar sus suposiciones sobre el funcionamiento del universo. De algún modo, han tenido que volver a la casilla número uno. Probablemente el mayor cambio con respecto a la anterior manera de pensar es que la materia misma –la sustancia de la que todo está hecho– ni siquiera existe de la forma que creíamos que existía.

En lugar de pensar que el universo está hecho de «cosas» –como átomos, por ejemplo– que están separadas y tienen poco efecto en las demás cosas, las teorías cuánticas sugieren que el universo y nuestros cuerpos están compuestos de campos de energía siempre cambiantes, que interactúan unos con otros para crear nuestro mundo de maneras que sólo pueden ser descritas como posibilidades. Esto es importante para nosotros, porque somos parte de la energía que está interactuando. Y nuestra conciencia de este hecho es lo que lo modifica todo.

Cuando reconocemos que estamos enredados en la danza de la energía que baña la creación, esa toma de conciencia cambia quienes creemos ser, lo que siempre hemos pensado que es el universo y cómo creemos que funciona nuestro mundo. Y tal vez lo más importante es que transforma nuestro papel, pasando de ser observadores pasivos a poderosos agentes del cambio que interactúan con la sustancia misma de la que todo está hecho. Y nuestra visión con respecto a de dónde viene este material también cambia muy rápidamente.

Partículas, posibilidades y conciencia: una breve ojeada a la realidad cuántica

Según la visión mecánica del cosmos que tenía Newton, podemos pensar en el universo en términos de partículas cuya conducta puede ser conocida y predicha en cualquier momento. Las partículas son como las bolas en una mesa de billar: si tenemos la información que describe la fuerza de una bola al chocar con otra (velocidad, ángulo y así sucesivamente), deberíamos ser capaces de predecir dónde y cómo viajará la bola golpeada. Y si golpea a otras bolas en su viaje, también sabremos hacia dónde irán y a qué velocidad. La clave de esto es que la visión mecánica del universo considera que las unidades más pequeñas de la sustancia de nuestro mundo son «cosas».

La física cuántica contempla el universo de manera diferente. En años recientes, los científicos han desarrollado la tecnología que ha hecho posible documentar la conducta extraña, y a veces milagrosa, de la energía cuántica que forma la esencia del universo y de nuestros cuerpos. Por ejemplo:

– La energía cuántica puede existir con dos formas diferentes: como partículas visibles o como ondas invisibles. La energía sigue estando ahí en ambos casos, aunque se da a conocer de distintas maneras.

– Una partícula cuántica puede estar en un solo lugar, en dos lugares a la vez o en varios lugares simultáneamente. No obstante, lo interesante de esto es que, por más distantes que estén estos lugares a nivel físico, la partícula actúa como si todavía estuviera conectada.

– Las partículas cuánticas pueden comunicar consigo mismas en distintos momentos temporales. No están limitadas por los conceptos de pasado, presente y futuro. Para una partícula cuántica, entonces es ahora y allí es aquí.

Estas cosas son importantes, porque estamos hechos de estas mismas partículas cuánticas que pueden comportarse milagrosamente cuando se dan las condiciones adecuadas. La cuestión es ésta: si las partículas cuánticas no están limitadas por las «leyes» de la ciencia –al menos como las conocemos hoy– y nosotros estamos hechos de esas mismas partículas, ¿podemos nosotros también hacer cosas milagrosas? En otras palabras, ¿demuestra la conducta que los físicos llaman «anómala» nuestros límites científicos, o realmente nos está mostrando algo más? ¿Es posible que la libertad con respecto al tiempo y el espacio que demuestran estas partículas nos revele la libertad que podemos disfrutar en nuestras vidas?

Tras hacer un seguimiento de todas las investigaciones, la documentación y la experiencia directa de quienes han trascendido los límites de sus propias creencias, creo sin reservas que la respuesta es un firme «sí».

La única diferencia entre esas partículas aisladas y nosotros es que nosotros estamos hechos de muchas de ellas, vinculadas a través de la sustancia misteriosa que llena esos lugares que antes pensábamos que eran «espacio vacío»: una forma de energía que sólo estamos empezando a comprender. El reconocimiento por parte de la ciencia convencional de esta extraña forma de energía nos ha catapultado hacia una manera nueva y casi holística de vernos a nosotros mismos en el universo.

En 1944, Max Planck, el hombre que muchos consideran el padre de la teoría cuántica, conmocionó al mundo diciendo que hay una «matriz» de energía que provee el anteproyecto de nuestro mundo físico.[5] En ese lugar de pura energía es donde empieza todo, desde el nacimiento de las estrellas y el ADN hasta nuestras relaciones más profundas, la paz entre las naciones y la curación personal. La disposición a abrazar la existencia de esta matriz por parte de la ciencia convencional aún es tan reciente que los científicos todavía no han acordado con qué nombre llamarla.

CREENCIA 4

Si las partículas de las que estamos hechos pueden estar en comunicación instantánea unas con otras, hallarse en dos lugares a la vez e incluso cambiar el pasado a través de elecciones realizadas en el presente, nosotros también podemos.

Algunos simplemente la denominan el «campo». Otros se han referido a ella con términos que van desde «holograma cuántico», que suena muy técnico, hasta nombres con resonancias espirituales, como «la mente de Dios» y «la mente de la naturaleza». En mi libro de 2007, *La Matriz Divina*, describo la historia del campo y las pruebas disponibles, haciéndome eco del efecto puente que ha tenido entre la ciencia y la espiritualidad. Las pruebas experimentales de que la matriz de Planck es real nos proporcionan el eslabón perdido que tiende un puente entre nuestras experiencias con las creencias, la imaginación y la oración y los milagros que vemos en el mundo que nos rodea.

Las palabras de Planck son muy poderosas porque cambiaron para siempre nuestra manera de pensar en nuestros cuerpos, en nuestro mundo y en nuestro papel en el universo. Implican que somos mucho más que los simples

«observadores» que habían descrito los científicos, pasando por un breve momento temporal en el seno de una creación preexistente. Actualmente los experimentos han demostrado que, a través del vínculo que une todas las cosas, afectamos directamente a las ondas y partículas del universo. En resumen, el universo responde a nuestras creencias. Es esta diferencia –pensar en nosotros como poderosos creadores más que como observadores pasivos– la que se ha convertido en la clave de algunas de las mayores controversias entre algunas de las grandes mentes de la historia reciente. Las implicaciones de esta afirmación son absolutamente demoledoras.

Por ejemplo, en una cita tomada de sus notas autobiográficas, Albert Einstein compartió su creencia de que tenemos poco efecto en la totalidad del universo, y podemos sentirnos afortunados si llegamos a comprender una pequeña parte del cosmos. Según él, vivimos en un mundo «que existe independientemente de nosotros, los seres humanos, y que se alza ante nosotros como un gran acertijo eterno, al menos parcialmente accesible a nuestra inspección y pensamiento».6

En contraste con esta perspectiva, que sigue siendo mantenida por muchos científicos de nuestros días, John Wheeler, un laureado físico de Princeton y colega de Einstein, nos ofrece una visión radicalmente diferente de nuestro lugar en la creación. Los estudios de Wheeler le han llevado a creer que podemos vivir en un universo donde la conciencia no sólo es importante, sino que es creativa; en otras palabras, en un «universo participativo».

Clarificando su creencia, Wheeler afirma: «Ni siquiera podemos imaginarnos un universo que en alguna parte y durante algún tiempo no contenga observadores, porque el material con el que se construye el universo son estos actos de observación-participación».7

¡Vaya cambio! Ésta es una interpretación revolucionaria de nuestra relación con el mundo, y Wheeler nos está diciendo que es imposible limitarse a observar el mundo que nos rodea. Nunca podemos ser únicamente observadores, porque, cuando observamos, creamos y modificamos lo creado. A veces el efecto de nuestra observación es casi indetectable y, como descubriremos en capítulos posteriores, en ocasiones no lo es. En cualquier caso, los descubrimientos del último siglo sugieren que nuestro acto de observar el mundo es, en sí mismo, un acto de creación. ¡Y es la conciencia la que está creando!

Estos hallazgos parecen apoyar la propuesta de Wheeler de que ya no podemos pensar en nosotros mismos como observadores que no tienen efecto

en el mundo que observan. Cuando vemos nuestra «vida» –nuestra abundancia espiritual y material, nuestras relaciones y profesiones, nuestros amores más profundos y nuestros mayores logros, así como nuestros miedos y la ausencia de todas estas cosas– podemos estar mirando directamente nuestras creencias más verdaderas, y a veces más inconscientes, reflejadas en un espejo.

A través de nuestras creencias, nosotros mismos somos el puente entre la realidad y todo aquello que podríamos llegar a imaginar. El poder de nuestras creencias con respecto a nosotros mismos vitaliza nuestras mayores aspiraciones y sueños, las cosas que hacen el universo tal como es. Y si la totalidad del universo parece un lugar demasiado grande para abarcarlo con nuestro pensamiento, eso está bien: podemos empezar por pensar simplemente en nosotros mismos y en nuestro mundo de cada día.

Considera tu relación con la habitación en la que te encuentras. Plantéate estas preguntas: ¿cuál ha sido mi papel a la hora de venir aquí? ¿Cómo he llegado a este lugar preciso en este momento exacto? Seguidamente, considera cómo han convergido de manera misteriosa el tiempo, el espacio, la energía y la materia para traerte a este momento y pregúntate: ¿es tan sólo un accidente?

¿Eres un simple suceso aleatorio de la biología, la energía y la materia que casualmente convergen en este instante? Si tu respuesta a esta pregunta es «¡no!», te va a gustar mucho lo que viene a continuación. Porque si crees honestamente que eres más que un accidente del tiempo, el espacio y la energía, ¿piensas realmente que te encontrarías en un mundo con tantas posibilidades cuánticas sin tener un modo de elegir entre ellas?

CREENCIA 5

Nuestras creencias tienen el poder de cambiar el flujo de los eventos del universo, literalmente de interrumpir y redirigir el tiempo, la materia y el espacio, y lo que sucede dentro de ellos.

Reconocer que tenemos un papel esencial en el desarrollo de nuestra realidad cotidiana es reconocer que, de algún modo, estamos interactuando con la esencia del universo. Para que esto sea posible, también debemos reconocer lo siguiente: cuando elegimos embarcarnos en una profesión diferente o en una nueva relación, o curar una enfermedad que nos amenaza, en verdad estamos reescribiendo el código de la realidad. Si pensamos en las implicaciones de todas las decisiones que tomamos cada momento de cada día, queda claro que nuestras elecciones aparentemente pequeñas pueden tener efectos que van mucho más allá de nuestras vidas personales. Es evidente que en un universo donde cada experiencia se construye sobre los resultados

de las anteriores, todas ellas son necesarias. No hay elecciones «echadas a perder», porque cada suceso y cada decisión son precisos. Cada una de ellas debe estar exactamente donde está antes de que las demás puedan seguirle.

De repente, nuestra elección de ayudar a alguien que se ha perdido en el aeropuerto, por ejemplo, o nuestro deseo de entender nuestro enfado antes de volcarlo sobre quienes no lo merecen tienen un nuevo significado. Cada decisión que tomamos pone en marcha una corriente ondular que afectará a nuestras vidas y al mundo que nos rodea.

De modo que piensa en todas las cosas que han tenido que suceder desde antes de que nacieras para que te encuentres en este preciso lugar en este mismo momento. Piensa en el increíble número de pequeñas partículas de polvo estelar que se originaron en el nacimiento del universo. Contempla dónde han estado estas partículas y considera cómo se han juntado de la manera correcta para convertirse en el «tú» que eres actualmente. Al hacerlo, te quedará muy claro que algo –alguna fuerza inteligente– está manteniendo juntas las partículas que te conforman ahora mismo, mientras lees las palabras de esta página.

Esa fuerza es la que hace que nuestras creencias sean tan poderosas. Si somos capaces de comunicar con ella, podemos cambiar el comportamiento en el mundo de las partículas que nos conforman. Podemos reescribir el código de nuestra realidad.

Actualmente, un creciente número de científicos convencionales está estableciendo paralelismos entre el operar del universo y el resultado de una enorme e increíblemente antigua simulación informática, literalmente una realidad virtual. Esta comparación propone que nuestro mundo cotidiano es una simulación que opera de manera muy parecida a «holodeck» en *Star Trek: The Next Generation*, una serie de televisión emitida por primera vez en 1987. Se trata de una experiencia que ha sido creada dentro del contenedor de una realidad mayor con el propósito de dominar las condiciones de dicha realidad.

Llevando esto un paso más allá, podemos imaginar que si entendemos las reglas de este antiguo programa de realidad, podremos comprender cómo cambiar los estados de miedo, guerra y enfermedad que nos han lastimado en el pasado. Esta manera de pensar hace que todo adquiera un nuevo significado. Por más especulativa y de ciencia ficción que pueda parecer esta propuesta, sólo es una consecuencia directa de esta nueva manera de pensar con respecto al universo.

Pero primero lo primero: volvamos a la idea de la realidad como un programa. ¿Cómo puede algo tan grande como la totalidad del universo ser el resultado de un ordenador?

La simplicidad de lo que sigue podría sorprenderte...

El universo como un ordenador consciente

En la década de 1940, Konrad Zuse, el hombre al que se atribuye el desarrollo de los primeros ordenadores, tuvo un destello de intuición con respecto al funcionamiento del universo. Y al mismo tiempo nos ofreció una nueva manera de pensar con respecto a nuestro papel en la creación. Mientras desarrollaba los programas para hacer funcionar sus primeros ordenadores, se planteó una pregunta que suena más como algo sacado de la trama de una novela que como una idea que ha de considerarse como una posibilidad científica seria.

La pregunta de Zuse fue ésta: *¿es posible que la totalidad del universo opere como un gran ordenador, con un código que posibilita lo que es posible?* O, lo que tal vez sea aún más extraño, se preguntó si algún tipo de maquinaria informática cósmica está creando continuamente el universo y todo lo que contiene. En otras palabras, ¿estamos viviendo una realidad virtual creada por un gran ordenador hecho de la propia energía cuántica? Está claro que ésta es una gran pregunta cuyas implicaciones afectan a todo, desde las ideas sobre la vida y la evolución hasta los fundamentos de la religión. Esta idea también generó la película *Matrix*, difundida en 1999, que se hizo inmensamente popular.

Evidentemente, Zuse era un hombre adelantado a su tiempo. Treinta años después elaboró estas ideas en su libro *Calculating Space*, y puso en marcha los sucesos que condujeron a revolucionar nuestra visión de la realidad y de la vida cotidiana.[8] Comentando cómo se produjeron estas comprensiones «increíbles», Zuse describe cómo estableció la conexión entre las máquinas que él estaba construyendo y la maquinaria del universo: «Ocurrió que al contemplar la causalidad [la relación entre las cosas que ocurren y lo que las causa], de repente pensé en interpretar el cosmos como una gigantesca máquina de calcular».[9]

La consecuencia de esta manera de contemplar el universo es que tanto si hablamos de rocas como de árboles, del mar, o de ti y de mí, todo es información. Y así como cualquier información puede ser el resultado de los procesos que la ensamblan, en realidad el universo es el producto de un gran programa que comenzó hace mucho tiempo. Si bien es clave conocer el «¿quién?» y el «¿por qué?» del programa, Zuse se interesó más por cómo

algo así podría ser posible. Estaba planteándose las preguntas correctas, pero, en su tiempo, aún no disponía de la tecnología para comprobar sus teorías.

Recientemente, nuevos descubrimientos han reorientado a los científicos hacia la pregunta original de Zuse. Retomando la cuestión donde él la dejó, un creciente número de científicos está siguiendo esta misma línea de pensamiento y planteándose: ¿estamos viviendo en una simulación virtual? Si es así, el universo y todo lo que contiene es lo que es y está donde está porque algo en el programa cósmico lo puso allí. Esto significaría que estamos viviendo en una realidad digital, en la que todo está hecho de *información* más que de *cosas*.

En 2006, Seth Lloyd, el diseñador del primer ordenador cuántico viable, llevó la idea de un universo digital un paso más allá, y fue de la pregunta: *«¿Qué pasaría si...?»* a la declaración: *«Es así»*. Basándose en sus investigaciones en el nuevo campo de la física digital, no deja dudas con respecto a lo que piensa de esta visión emergente de la realidad. «La historia del universo es, en efecto, un enorme y continuo cálculo cuántico», afirma.[10] Por si hubiera alguna incertidumbre en nuestra mente con respecto a lo que quiere decir, Lloyd clarifica sus descubrimientos. En lugar de sugerir que el universo podría ser como un ordenador cuántico, nos ofrece la descripción más radical de la realidad que se ha dado a lo largo de los últimos dos mil años: «El universo *es* un ordenador cuántico [la cursiva es mía]».[11] Desde la perspectiva de Lloyd, todo lo que existe es el resultado del ordenador universal. «A medida que avanza la informática, se despliega la realidad», explica.[12]

CREENCIA 6

Tal como podemos hacer funcionar un programa de simulación que parece y se siente real, algunos estudios sugieren que el universo mismo puede ser el producto de una enorme y antigua simulación –un programa informático– que se puso en marcha hace mucho tiempo. Si es así, conocer el código del programa es conocer las reglas de la realidad misma.

¡Vaya! Tras el primer impacto, nuestras mentes se quedan tambaleándose ante la magnitud de lo que esta posibilidad implica. Después empezamos a mirar más de cerca, a respirar más hondo, nos recostamos en la silla y decimos: «Hmm... En realidad esto tiene sentido. Tiene mucho sentido. ¡Las cosas podrían funcionar exactamente así!». Ésta es la razón por la que la

comparación entre los átomos del mundo cotidiano y la información de los ordenadores funciona tan bien.

Pensemos en los átomos como en datos

Para comenzar esta comparación, echemos un vistazo a lo que sabemos de los ordenadores. Independientemente de lo grandes o pequeños, de lo simple o sofisticados que sean, todos los ordenadores emplean un lenguaje informático para realizar sus tareas. En nuestro ordenador de escritorio o portátil, dicho lenguaje es un código basado en series numéricas llamadas *bits*, una abreviatura de «dígitos binarios».

Y «dígitos binarios» simplemente significa que toda la información está codificada en forma de ceros y unos, o «conectado» y «desconectado», un modo de representar las polaridades que hacen del universo lo que es. Como en la polaridad sólo hay dos opciones, el código de bits se llama lenguaje binario. En la manera más básica de pensar sobre la materia y la energía, esta dualidad lo representa todo: materia y no materia, positivo y negativo, sí y no, masculino y femenino. En el caso de los bits mismos, están compuestos de ceros y unos, donde el uno representa «conectado» y el cero representa «desconectado». El código binario es así de simple.

Pero no pienses que los bits no llegan muy lejos por basarse en una idea simple. Al contrario, el lenguaje binario puede ser el más poderoso del universo. Representa cómo las cosas parecen ser: o bien son o bien no son. Este lenguaje es universal. Por sorprendente que parezca, todos los ordenadores –desde los que guían a nuestros astronautas a la luna, hasta el de tu coche que te indica cuándo es hora de cambiar el aceite– se basan en un código compuesto por distintas combinaciones de ceros y unos.

Se cree que este código es tan universal que la NASA llegó a usarlo para escribir el mensaje que abandonó la Tierra en 1972 a bordo de la nave espacial *Pioneer 10*. La idea era que si algún ser inteligente llegaba a encontrar esta sonda del tamaño de un balón de fútbol, el lenguaje binario le diría que somos una especie que comprende el funcionamiento del universo.

En 1983, el *Pioneer 10* se convirtió en el primer objeto artificial procedente de la Tierra que ha ido más allá de Plutón, y ya ha abandonado nuestro sistema solar. La última vez que se supo algo de él fue el 22 de enero de 2003, cuando los sensores de la Red del Espacio Profundo detectaron una última y débil señal conforme la pequeña nave se aventuraba hacia las profundidades del espacio interestelar. Aunque su fuente de alimentación se ha debilitado a lo largo de los últimos treinta y cinco años, los científicos

creen que el *Pioneer 10* sigue intacto y en su curso, orientado hacia la estrella Aldebarán, adonde debería llegar dentro de unos dos millones de años. Cuando lo haga, llevará una tarjeta procedente de la Tierra escrita en el lenguaje universal de los números binarios.

CREENCIA 7

Cuando pensamos en el universo como un programa, los átomos representan los «bits» de información que funcionan igual que los conocidos bits de nuestros ordenadores. O bien están «conectados» y son materia física o bien están «desconectados» y son ondas invisibles.

Tal como todos los ordenadores usan el lenguaje binario para hacer sus cálculos, parece que el ordenador universal también emplea los bits. Sin embargo, en lugar de estar compuestos de ceros y unos, los bits de la creación parecen ser la sustancia de la que todo está hecho: *átomos*. Los átomos de nuestra realidad o bien existen como materia o bien no existen. O bien están aquí o no están, están «conectados» o «desconectados».

En una entrevista reciente Seth Lloyd describió una conversación que mantuvo con su hija en la que quedó muy clara la paradoja de pensar en el universo como bits en lugar de como átomos. Cuando le explicó a su hija cómo es posible programar el universo, ella respondió: «No, papá, todo está hecho de átomos excepto la luz».13

Desde cierta perspectiva, ella tiene toda la razón. Lloyd lo reconoció, al tiempo que le ofrecía otra perspectiva: «Sí, Zoey, pero esos átomos también son información. Puedes pensar que los átomos son portadores de bits de información, o puedes pensar que los bits de información son portadores de átomos. No puedes separar las dos cosas».14

Pregunta: ¿qué está computando el universo?
Respuesta: el universo se computa a sí mismo

En otra entrevista que exploraba que la conciencia es información y lo que esto significa, se planteó a Lloyd la típica pregunta que suele surgir cuando comparamos el universo con un ordenador: «Si todo el universo, y todo lo que contiene, en realidad es un gran ordenador cuántico, ¿cuál es su propósito? ¿Qué está computando el universo?».

Lloyd respondió de un modo que recuerda lo que podríamos esperar oír después de viajar durante semanas por los picos nevados del Himalaya, buscando un gran maestro escondido en un monasterio olvidado. La simplicidad de lo que contestó, y la magnitud de su significado, recuerda el tipo de respuesta que podríamos esperar en un lugar así: «[El universo] se computa a sí mismo. Computa el flujo de zumo de naranja mientras lo bebes, o la posición de cada átomo en tus células... Pero la gran mayoría de los pensamientos del universo tratan de humildes vibraciones y colisiones de átomos».15 Al principio, podemos creer que la colisión de un átomo con otro en realidad no supone una gran diferencia en nuestras vidas. Después de todo, es algo que ocurre constantemente, ¿correcto?... Tal vez. O tal vez no.

Las implicaciones de lo que dice Lloyd nos invitan a seguir pensando. Nos recuerda que lo que él mismo llama «la danza de materia y luz» tuvo el poder de producir nuestro universo y todo lo que contiene. En su libro *Computing the Universe*, describe que el simple hecho de que los átomos adecuados choquen con otros átomos adecuados puede afectarlo todo: «Todas las interacciones entre partículas en el universo conllevan no sólo energía, sino información; en otras palabras, las partículas no sólo colisionan, también computan. A medida que procede la computación, se despliega la realidad».16 A partir de esta manera de pensar sobre las cosas, somos el producto de la energía, del movimiento y de materia tocando materia: una gran danza cósmica en el verdadero sentido de la palabra.

John Wheeler pensó en el universo como información de manera muy similar en la década de los 80. Ésta es su explicación: «Cada 'ello' –cada partícula, cada campo de fuerza, incluso el propio continuo espacio/tiempo– deriva su función, su significado y su existencia misma de elecciones binarias, de *bits*. Lo que llamamos la realidad surge... de plantear preguntas sí/no».17 En otras palabras, Wheeler sugería que las «cosas» que hacen del

universo y de la vida lo que «son» en realidad son información, pequeñas motas de polaridad. Todo acaba reduciéndose a polos opuestos: más y menos, masculino y femenino, «conectado» y «desconectado».

¿Cómo funciona nuestro universo virtual?

Si, como Wheeler propone, las partículas del universo son como los bits de información de un ordenador y, como dice Lloyd: «El universo es un ordenador cuántico», la pregunta sobre qué significa saber que todo está basado en un código ahora cambia a: ¿qué significado tiene este ordenador cuántico? Como veremos, las pruebas sugieren que las probabilidades de estar viviendo en algún tipo de realidad simulada son mayores que las de su alternativa.

De modo que, ahora que hemos abierto la puerta a una posibilidad tan fascinante, continuemos con esta línea de pensamiento y llevemos nuestras posibilidades un paso más allá. En nuestra realidad simulada, ¿tenemos acceso al código que hace que todas las cosas sean posibles? ¿Podemos actualizar el programa de la vida, de la curación, de la paz y de la realidad cotidiana del mismo modo que podemos actualizar nuestro navegador de Internet o el procesador de texto? Como mínimo, esta posibilidad es intrigante.

Por ejemplo, desde esta perspectiva, los milagros son programas que dejan de lado los «límites» de la ciencia, y los desgraciados accidentes y las extrañas ocurrencias que simplemente parecen «suceder» pueden deberse a problemas imprevistos en los programas del ordenador. Invariablemente, estas preguntas abren la puerta a otras aún más profundas, y con ellas a misterios que podrían no encontrar respuesta en el próximo futuro:

– ¿Quién es el programador que puso en marcha nuestra simulación informatizada cósmica?

– ¿Guarda relación la idea de un arquitecto cósmico con nuestras ideas sobre Dios?

– ¿Cuánto tiempo ha estado funcionando el ordenador cósmico?

– ¿Qué significan realmente el «principio» y el «final» del tiempo y de la vida?

– Cuando morimos, ¿simplemente abandonamos nuestra simulación y continuamos existiendo en otro reino externo a nuestra realidad virtual?

Aunque estas preguntas son interesantes, no podemos hacerles justicia en las páginas de este libro. No obstante, hay otra pregunta cuya respuesta podría ayudarnos a resolver los misterios de las otras. Es la siguiente: *¿cómo funciona la totalidad del universo?*

Como he dicho antes, podríamos estudiar la creación del universo y cómo hemos llegado hasta aquí durante otros cien años y aún así no tener todas las respuestas. Aunque esta investigación es muy valiosa, es posible que no ayude mucho a resolver los problemas urgentes que nuestro mundo afronta actualmente. Teniendo en cuenta la amenaza de una guerra global y la posibilidad muy real de que incluya armas nucleares, la aparición de nuevas enfermedades causadas por virus que parecen inmunes a nuestros arsenales de medicamentos y el sufrimiento producido por las sequías y las hambrunas que ya está empezando a provocar el cambio climático, simplemente no tenemos otro siglo más para entender cada detalle del funcionamiento universal antes de actuar.

Está claro que ya es hora de aplicar lo que sabemos sobre el funcionamiento del universo para abordar los problemas que amenazan nuestra supervivencia y nuestro futuro. Y hemos de empezar entendiendo nuestro código de creencias cósmico. Cuando dominamos el lenguaje de ese código, podemos usarlo en nuestras vidas cotidianas para todo tipo de cosas, desde curar y revertir las enfermedades hasta establecer relaciones positivas entre las personas y una cooperación pacífica entre las naciones.

No obstante, pensar que la totalidad del universo es un programa informático continuo es algo descomunal. Esta idea parece tan grande y compleja que podríamos tardar una eternidad simplemente en saber por dónde empezar. Una nueva rama de la ciencia podría tener la clave. Si es así, podemos empezar a resolver el misterio de lo desconocido haciendo analogías con lo conocido. Y todo podría ser mucho más simple de lo que pensábamos.

La totalidad del universo en unas «pocas pautas buenas»

La ciencia de los últimos trescientos años nos ha conducido a una conclusión inevitable con respecto a la realidad de nuestro mundo cotidiano: en último término todo está hecho de la misma sustancia. Desde el polvo de las lejanas estrellas hasta tú y yo, todo lo que «es» surge de la vasta sopa de energía cuántica (lo que podría ser). Y siempre se manifiesta siguiendo pautas previsibles que obedecen las reglas de la naturaleza.

El ejemplo perfecto es el agua. Cuando dos átomos de hidrógeno conectan con uno de oxígeno para formar la molécula de agua (H_2O), la pauta que los vincula siempre es idéntica. Siempre forma el mismo ángulo de 104 grados. La pauta es previsible. Es fiable, y al serlo, el agua siempre es agua.

Todo tiene que ver con las pautas.

De modo que, al plantearnos la pregunta de cómo podemos comparar el funcionamiento del universo como el de un gran ordenador, lo que realmente nos estamos planteando es de qué manera sus energías crean pautas. Aquí es donde la frontera entre nuestro mundo de cada día y los misterios esotéricos que describen el universo se difumina.

Cuando Zuse empezó a pensar en el universo como un ordenador, estaba considerando que parecía funcionar como uno de los que había en su laboratorio. La semejanza le condujo a sospechar que no sólo eran similares en su manera de operar, sino también en su manera de procesar la información. Empezó a buscar en el universo funciones equivalentes a las de su ordenador.

Razonando que el bit es la menor unidad de información que procesa el ordenador, Zuse consideró que su equivalente era el átomo: la unidad más pequeña de materia que retiene sus propiedades elementales. Desde esta perspectiva, todo lo que podemos ver, sentir y tocar en el universo es materia hecha de átomos, que se encuentran en el estado «conectado» (o «enchufado»). Los átomos que no vemos, los que existen en el estado invisible (virtual), están «desconectados».

Igual que el axioma: «Como arriba, así abajo; como abajo, así arriba» describe que las órbitas del electrón pueden ayudarnos a entender las del sistema solar, la analogía de Zuse nos ofrece una poderosa metáfora que nos

ayuda a entender la realidad misma. Es simple. Es elegante. Y, lo que es más importante, funciona.

Jürgen Schmidhuber, del Instituto Dalle Molle para la Inteligencia Artificial, desarrolló las ideas de Zuse18 en un informe fechado en 1996 y titulado «La visión de un científico informático sobre la vida, el universo y todas las cosas».

Explorando la posibilidad de que nuestro universo sea el resultado de un antiguo programa de realidad que ha estado operando durante mucho tiempo, Schmidhuber comienza con la suposición de que en algún momento de nuestro pasado lejano una gran inteligencia puso en marcha el programa que creó «todos los universos posibles». He pasado por alto intencionalmente las complejas ecuaciones que él usa para llegar a estas conclusiones y he recortado la porción que es relevante para nuestra discusión.

Como su teoría asume que todo empezó en un momento temporal, con una cantidad fija de información, él sugiere: «El estado de cualquier universo en un momento dado puede ser descrito por un número finito de bits». Su segunda suposición describe por qué esto es importante para nosotros, y concluye: «Uno de los muchos universos es el nuestro».19 En otras palabras, Schmidhuber está sugiriendo que, tal como ocurre en cualquier simulación, el universo empezó con cierta cantidad de información –determinado número de átomos (bits)– que hoy siguen con nosotros, y pueden ser calculados e identificados. ¡Qué manera tan poderosa e intrigante de pensar en el funcionamiento del universo! Si todas las cosas son la información que Zuse, Schmidhuber y otros describen, ¿dónde encajamos nosotros en este ordenador consciente que es el universo?

Todos hemos oído el adagio: «Cuando el discípulo está preparado, aparece el maestro». De manera similar descubrimos que cuando una idea está a punto, se materializa la tecnología para explorarla. Generalmente, esto ocurre justo en el momento oportuno. La historia nos muestra que la fórmula matemática exacta, los experimentos precisos y el chip informático adecuado llegan exactamente cuando se los necesitaba para ensamblar las piezas de un nuevo paradigma, convirtiéndolo en algo útil para nuestras vidas. El corolario de estas nuevas comprensiones es que, en cuanto ocurren, no hay vuelta atrás.

Esto es precisamente lo que está sucediendo con estas teorías que ven el universo como un ordenador. Los visionarios como Zuse pueden haber estado pensando en ellas desde 1940, pero en su día simplemente no se disponía de las herramientas matemáticas para explorar ideas tan radicales. Esta situación

no cambió hasta treinta años después. Una nueva rama de la ciencia entró en escena, cambiando para siempre nuestra manera de pensar con respecto a todo, desde la naturaleza hasta nuestros cuerpos, desde las guerras hasta los mercados de valores: las matemáticas fractales.

En la década de los años 70, el profesor de la Universidad de Yale Benoit Mandelbrot desarrolló un modo de ver la estructura subyacente que hace del mundo lo que es. Dicha estructura está hecha de pautas, y más específicamente pautas dentro de pautas dentro de pautas... y así sucesivamente. Él llamó a esta nueva manera de ver las cosas *geometría fractal*, o simplemente *fractales*.

Antes del descubrimiento de Mandelbrot, los matemáticos usaban la geometría euclideana para describir el mundo. Se creía que la naturaleza era demasiado compleja para que una única fórmula la representara con precisión. Por esa razón, muchos hemos aprendido una geometría que sólo empleaba líneas, cuadrados, círculos y curvas para aproximarse a la naturaleza. También sabemos que es imposible representar un árbol o una cordillera montañosa usando lo que hemos aprendido. Exactamente por esta razón, nuestros primeros dibujos de árboles se parecían a piruletas sobre sus palitos.

La naturaleza no usa líneas y curvas perfectas para construir los árboles, las montañas y las nubes. Más bien utiliza fragmentos que, cuando se toman en su totalidad, se convierten en montañas, nubes y árboles. En un fractal, cada pieza, por pequeña que sea, se parece a la pauta mayor de la que forma parte. Cuando Mandelbrot introdujo su simple fórmula en un ordenador, el resultado fue asombroso. Viéndolo todo en el mundo natural como pequeños fragmentos que se parecían mucho a otros pequeños fragmentos, y combinándolos en pautas mayores, las imágenes producidas hacían algo más que aproximarse a la naturaleza.

Su aspecto era completamente natural, y esto es precisamente lo que la nueva geometría de Mandelbrot nos estaba mostrando con respecto a nuestro mundo. La naturaleza se construye sobre pautas que son similares, y sin embargo no son idénticas. El término que se usa para describir este tipo de similitud es *autosimilitud*.

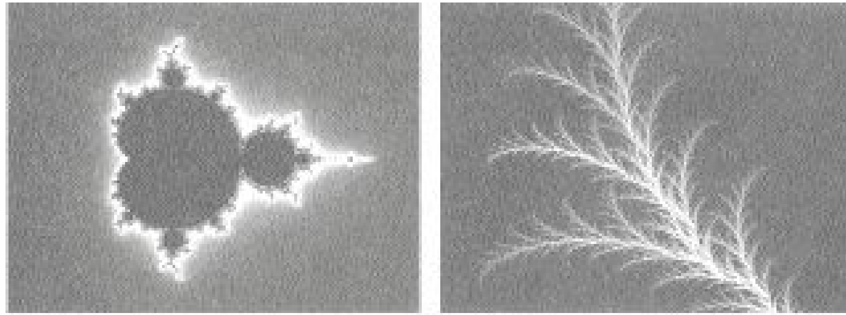


Figura 1. En la década de los 70, Benoit Mandelbrot programó un ordenador para producir las primeras imágenes fractales, como la que se ve a la izquierda. Desde entonces, los científicos han descubierto que la geometría fractal puede imitar incluso las pautas más complejas de la naturaleza, como la hoja de helecho que se ve a la derecha. Este descubrimiento sustenta la posibilidad de que la naturaleza y el universo puedan ser el resultado de pautas creadas por un enorme programa cuántico que comenzó a funcionar hace mucho tiempo.

CREENCIA 8

La naturaleza usa unas pocas pautas simples, autosimilares y repetitivas –fractales– para construir con átomos las estructuras que nos resultan conocidas en todo tipo de cosas, desde los elementos y moléculas hasta las rocas, los árboles y nosotros mismos.

Aparentemente, de la noche a la mañana era posible usar fractales para reproducir todo tipo de fenómenos, desde la línea costera de un continente hasta la explosión de una supernova. La clave estaba en encontrar la fórmula correcta, el programa adecuado. Y ésta es la idea que nos lleva directamente a pensar en el universo como el resultado de un antiguo programa cuántico continuo.

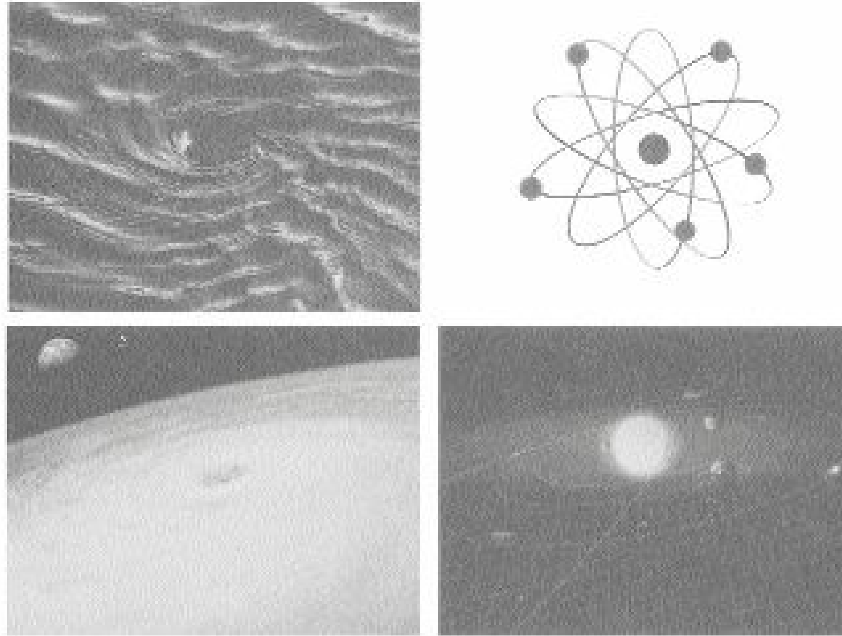


Figura 2. Ejemplos de fractales en la naturaleza. La imagen inferior izquierda, tomada por la NASA, nos muestra el ojo de un huracán desde el espacio, y la que está encima de ella es un vórtice de agua. Las similitudes son sorprendentes. La imagen inferior derecha es una descripción gráfica de nuestro sistema solar, y encima de ella vemos el modelo mecánico de un átomo. Ambos conjuntos de imágenes ilustran cómo pueden usarse pautas autosimilares y repetitivas para describir el universo, desde lo más pequeño hasta lo más grande, que sólo difiere en escala.

Si el universo es el resultado de un programa de ordenador que ha estado funcionando desde tiempo inmemorial, dicho ordenador debe estar produciendo las pautas fractales que vemos en la naturaleza. Por primera vez, estas nuevas matemáticas retiran el obstáculo de la posible existencia de ese programa. El ordenador consciente del universo, en lugar de dar el resultado electrónico que vemos sobre la pantalla, usa átomos para producir rocas, árboles, pájaros, plantas e incluso a nosotros mismos.

La llave fractal del universo

La visión fractal del universo implica que todo, desde un único átomo hasta todo un cosmos, ha sido creado a partir de unas pocas pautas naturales. Si bien dichas pautas pueden combinarse, repetirse y construirse a escalas mayores, incluso en su mayor complejidad pueden ser reducidas a unas pocas formas simples.

La idea es ciertamente atractiva; de hecho, es muy hermosa. Pensar que el universo es una realidad fractal nos permite superar la separación artificial que habíamos impuesto sobre nuestro conocimiento en el pasado, y entrelazar disciplinas muy diferentes, como la ciencia y la filosofía, en una gran historia elegante que describe la construcción del universo. La visión fractal del cosmos es tan completa que incluso explica las cualidades estéticas de equilibrio y simetría a las que aspiran los artistas, matemáticos, filósofos y físicos en los aspectos más elevados de sus respectivas especialidades.

CREENCIA 9

Si el universo está hecho de pautas repetitivas, entender algo a pequeña escala nos permite extrapolarlo para comprender formas similares a una escala mayor.

El atractivo universal de esta manera de pensar ciertamente cumple con la profética declaración del físico John Wheeler: «Sin duda, algún día... entenderemos la idea central de que todo es tan simple, tan hermoso, tan convincente que nos diremos unos a otros: ‘Oh, ¡cómo podría ser de otra manera!’».[20]

Además de integrar los requisitos de muchas maneras de pensar diferentes, el modelo fractal de nuestro universo tiene otra ventaja importante. Contiene la clave para desentrañar nada menos que el operar interno del universo.

Si nuestros pequeños ordenadores de sobremesa se basan en ideas fractales que imitan el funcionamiento del universo, entonces, cuando aprendemos a almacenar información en discos duros y a realizar descargas, en realidad nos estamos enseñando a nosotros mismos cómo funciona la realidad. Si es así, en definitiva estamos empezando a entender nada menos que la mente del gran arquitecto que puso en marcha el universo. De modo que tal vez el ordenador que usamos para perder tiempo jugando al solitario o enviando correos electrónicos a nuestros amigos es mucho más de lo que habíamos

imaginado. Es posible que la tecnología compacta que tienes sobre tu escritorio contenga la clave del mayor misterio del universo.

Grande o pequeño, un ordenador siempre es un ordenador

Si bien los ordenadores han evolucionado enormemente en tamaño y velocidad desde su primera aparición en escena a mediados del siglo XX, en cierto sentido han cambiado muy poco. Tanto si llenan toda una habitación como si están miniaturizados para encajar en la palma de nuestra mano, todos los ordenadores tienen algunas cosas en común.

Por ejemplo, independientemente de su tamaño, un ordenador siempre necesitará un soporte físico, un sistema operativo y programas para producir resultados. Sin embargo, para arrojar nueva luz sobre la realidad, es importante entender lo que hacen las diferentes partes del ordenador.

Lo que sigue es una breve explicación de cada una de ellas, y del papel que desempeñan en un ordenador electrónico. Aunque las descripciones están tremendamente simplificadas, nos permiten comparar el fractal de los ordenadores electrónicos con el operar del universo mayor. Los paralelismos son fascinantes y la similitud, inequívoca.

– El producto de un ordenador es el resultado del trabajo realizado. Todos los cálculos que se producen dentro de los bits, los chips y los circuitos que componen su soporte físico producen la información que se plasma en forma de cuadros, gráficos, palabras e imágenes. Podemos mostrar el resultado en una pantalla usando un proyector, imprimirlo en una hoja de papel, exhibirlo sobre un monitor o hacer todo lo anterior.

– El sistema operativo es el vínculo entre el soporte físico y los programas informáticos. A través de él, la información de nuestros programas se traduce a un lenguaje aún más complejo –el lenguaje de la máquina– que habla directamente a los chips, a la memoria y al almacenamiento de nuestro ordenador. Tanto si se trata de las plataformas Macintosh o Windows como de las más especializadas desarrolladas para realizar tareas específicas, el sistema operativo es la razón por la que las órdenes que tecleamos en nuestro teclado tienen sentido para el ordenador.

– Los programas traducen las órdenes que hemos escrito en lenguaje humano a otro lenguaje más complejo, que en último término comunicará con los procesadores del ordenador mismo. Entre los ejemplos se incluyen los programas conocidos como Word, PowerPoint, Photoshop y Excel, que instalamos en nuestros ordenadores para realizar tareas.

Aunque hay ordenadores exóticos que son excepciones, en general los tres componentes básicos que acabo de describir forman parte de casi todos los ordenadores existentes. Cuando aplicamos estos principios a la idea de que el universo es un ordenador, la conciencia misma se convierte en el programa operativo. Tal como los programas operativos de Windows o los de Apple Macintosh son el vínculo entre los datos que introducimos y los componentes electrónicos del ordenador, la conciencia es lo que tiende un puente entre nuestra información personal y la sustancia de la que todo está hecho.

Ésta es una analogía poderosa, y si nuestros ordenadores verdaderamente imitan el operar el universo a gran escala, nos dice dos cosas importantes:

1. En primer lugar, para todos los propósitos, el sistema operativo de cualquier ordenador está fijado. No cambia. En otras palabras, «es» lo que es. De modo que cuando queremos que nuestro ordenador haga algo diferente, no cambiamos el sistema operativo, cambiamos lo que introducimos en él.

2. Esto nos lleva a una segunda clave importante para entender cómo funciona el universo. Para transformar la realidad, debemos alterar aquello que no está fijado: los programas mismos. Para nuestro universo, éstos son lo que denominamos «creencias». Por tanto, en esta manera de pensar sobre las cosas, la creencia se convierte en el programa informático que programa la realidad.

El esquema siguiente resume los paralelismos entre un ordenador común y el universo, y nos da una poderosa clave sobre cómo acceder a los ladrillos básicos del universo:

COMPARACIÓN ENTRE EL ORDENADOR ELECTRÓNICO Y EL UNIVERSO (COMO ORDENADOR)		
FUNCIÓN	**ORDENADOR**	**ORDENADOR UNIVERSAL**
Unidad básica de información	Bit	Átomo
Resultado	Imágenes, cuadros, palabras, etc...	Realidad
Sistema operativo	Windows, Mac-OS, Unix...	Conciencia
Programas	Word, Excel, PowerPoint, etc...	Creencias

Figura 3. Tanto para el universo (como ordenador consciente) como para el ordenador electrónico, el modo de cambiar el resultado es usar programas que el sistema operativo reconozca.

Cada día ofrecemos los datos literales de nuestras creencias-comandos a la conciencia del universo, que traduce nuestras instrucciones personales y colectivas en la realidad de nuestra salud, la calidad de nuestras relaciones y la paz de nuestro mundo. El modo de crear en nuestros corazones las creencias que cambien la realidad de nuestro universo es un gran secreto que se perdió en el siglo iv, en el seno de nuestras tradiciones judeo-cristianas más queridas.

El Evangelio de Tomás ofrece un precioso ejemplo de una creencia poderosa. En las páginas de este controvertido texto gnóstico, identificado como un raro registro de los dichos de Jesús, el maestro describe la clave para vivir en este mundo. Él explica que la unión de pensamiento y emoción genera un poder que literalmente puede cambiar nuestra realidad. «Cuando hagáis de los dos uno [pensamiento y emoción] –comienza–, os convertiréis en los hijos del hombre, y cuando digáis: ‘Montaña, muévete’, se moverá.»21

CREENCIA 10

La creencia es el "programa" que crea pautas en la realidad"

El poder de las creencias y de lo que sentimos con respecto a ellas también es la clave de la sabiduría preservada en los lugares más magníficos, prístinos, aislados y remotos de nuestro mundo. El poder de la creencia humana, y cómo afilarla hasta convertirla en una fuerza que actúe poderosamente en nuestras vidas, ha sido preservado y guardado como un secreto en los elevados monasterios de la alta meseta tibetana, en la península del Sinaí en Egipto, en los Andes del Sur en Perú, y en las enseñanzas orales de los pueblos nativos distribuidos por las Américas.

En este punto podrías empezar a plantearte la misma pregunta que yo me planteé hace veinte años, cuando era un experimentado diseñador de sistemas informáticos y trabajaba para la industria aeroespacial y el Ministerio de Defensa: *si la creencia es tan poderosa, y si todos tenemos este poder dentro de nosotros, ¿por qué no sabemos que lo tenemos? ¿Por qué no lo usamos cada día?*

Encontré la respuesta donde menos lo esperaba: en las palabras de un joven guía turístico nativo que nos llevaba a visitar un antiguo pueblo del desierto alto al norte de Nuevo México.

El secreto que se oculta a la vista

«El mejor modo de ocultar algo es mantenerlo a plena vista.» Oí estas palabras al otro lado de un camino polvoriento que nos conducía a Taos Pueblo una calurosa tarde de agosto de 1991. Me había reservado un día para explorar el lugar que resultó tan atractivo para algunas de las figuras más interesantes e inspiradas del siglo xx. La belleza y la mística del desierto alto cambió la vida y la obra de artistas como Ansel Adams, Georgia O'Keeffe, D. H. Lawrence y Jim Morrison (del grupo de *rock* The Doors).

Miré en la dirección de la que procedía la voz para ver dónde se había originado una declaración tan curiosa. Al otro lado de la carretera vi un pequeño grupo de turistas siguiendo a un hermoso nativo americano que les mostraba la plaza principal del pueblo. Al acercarme más para oír lo que decía el joven guía, rápidamente pasé a formar parte de la multitud que se congregaba en el centro de la plaza. Mientras caminábamos, una mujer del grupo preguntó al guía por las creencias espirituales del pueblo Tewa (el nombre que se asignaban los nativos de Taos, que hace referencia a los sauces rojos que crecen a lo largo del río).

—¿Aquí aún seguís practicando los antiguos ritos, o mantenéis esas cosas ocultas de los extranjeros?

—¿Los antiguos ritos? –repitió nuestro guía–. ¿Te refieres a la antigua medicina? ¿Estás preguntando si aún tenemos hombres medicina por aquí?

Ahora el guía realmente había captado mi atención. Cinco años antes, yo entré en el mismo pueblo por primera vez y planteé la misma pregunta. Descubrí rápidamente que las prácticas espirituales de la gente local era un tema delicado, algo que no se comparte abiertamente más allá de los amigos íntimos y los miembros de la tribu. Cuando surge esta pregunta, lo normal es que se cambie de tema con rapidez, o que simplemente se ignore.

Sin embargo, aquel día no pasó ninguna de estas dos cosas. Nuestro guía nos ofreció una respuesta críptica que contribuyó más a perpetuar el misterio que a ofrecernos información.

—¡De ningún modo! –dijo–. Aquí ya no tenemos gente medicina. Somos gente moderna que vive en el siglo xx, con medicina moderna.

Después, mirando directamente a los ojos de la mujer que había planteado la pregunta, repitió la frase que me había atraído hacia el grupo unos

momentos antes: «El mejor modo de ocultar algo es mantenerlo a plena vista».

Cuando estas palabras salieron de su boca, pude ver un destello en sus ojos. Él le estaba diciendo que si bien «oficialmente» la gente medicina ya no practicaba, su sabiduría permanecía segura y protegida del mundo moderno.

Ahora era mi turno de preguntar:

—Te he oído decir eso antes –indiqué–. ¿Qué significa ocultar algo dejándolo a la vista? ¿Cómo se puede hacer eso?

—Exactamente lo que he dicho –respondió–. Nuestros ritos son los ritos de la tierra. Nuestra medicina no tiene secretos. Cuando entiendes quién eres y tu relación con la tierra, entiendes la medicina. Los antiguos caminos te rodean por todas partes –continuó–. Aquí, te mostraré...

De repente, nuestro guía se dio la vuelta y comenzó a desandar sus pasos de vuelta hacia la entrada del pueblo, de donde veníamos. Señalando hacia la izquierda, empezó a caminar hacia un edificio diferente de cualquier cosa que yo hubiera visto antes. Al dejar la carretera y caminar a lo largo de un muro que parecía muy antiguo, me vi mirando fijamente lo que parecía ser una cruz entre los gruesos contrafuertes de un antiguo fuerte de frontera y los campanarios de una capilla católica que había sido construida allí hacía más de cuatrocientos años.

Nuestro guía se rió de nuestra sorpresa cuando abrió la puerta y nos introdujo en el patio. Era antiguo y precioso. Mantuve mi cámara en alto frente a la entrada principal para captar el resplandor del cielo azul de Nuevo México que rodeaba la silueta de las campanas que aún colgaban de los campanarios.

Cuando los conquistadores españoles llegaron por primera vez a los prístinos desiertos del norte de Nuevo México, no estaban preparados para lo que hallaron. En lugar de las tribus primitivas y los hogares nómadas que esperaban, encontraron que allí ya existía una civilización avanzada. Había caminos, casas de varios pisos (que los actuales residentes denominan con humor los primeros bloques de pisos de América), calefacción solar pasiva y refrigeración, y un sistema de reciclar que hacía que toda la población no dejara prácticamente ningún residuo.

Las primeras tribus del pueblo practicaban una intensa espiritualidad que les permitió vivir en equilibrio con la tierra durante más de un milenio. No obstante, todo eso cambió rápidamente cuando los exploradores salieron a escena.

—Nosotros ya teníamos una religión –explicó nuestro guía– pero no era la que los españoles querían. No era la cristiana. Aunque nuestras creencias compartían muchas ideas similares a las que se encuentran en las religiones «modernas», los españoles no lo entendieron. Nos obligaron a aceptar lo que ellos creían.

»Fue una situación difícil para nuestras tribus. No eran nómadas que simplemente pudieran empacarlo todo y trasladarse a otro valle. Tenían casas permanentes que los protegían del calor del desierto y los aislaban de los fuertes vientos invernales que soplan en aquellas altitudes. No podían dar la espalda a un milenio de tradiciones en las que creían, ni tampoco podían abrazar honestamente al Dios de los exploradores españoles. La elección estaba clara –continuó nuestro guía.

Sus antepasados tuvieron que adaptarse a la religión de los exploradores o perderlo todo. De modo que cedieron. En una maniobra brillante, enmascararon sus creencias, ocultándolas en el lenguaje y las costumbres que satisfacían a los españoles. Y al hacerlo conservaron intactas sus tierras, su cultura y su pasado.

Pasé los dedos sobre los clavos que mantenían en su lugar las viejas planchas de madera de la puerta. Al entrar en la pequeña capilla, los sonidos externos se acallaron. Sólo quedó el aire aquietado de aquel lugar sagrado que tenía más de cuatrocientos años de antigüedad. Mientras examinaba el santuario, vi imágenes que me resultaban vagamente conocidas, similares a las que había observado en las grandes catedrales de Perú y Bolivia: los iconos de la cristiandad. Pero aquí había algo diferente.

—Los españoles llamaban a su creador «Dios» –nuestro guía rompió el silencio–. Y si bien Dios no era exactamente igual a nuestro creador, era lo suficientemente cercano, y empezamos a llamar a nuestro Gran Espíritu con el mismo nombre. Los santos que la Iglesia reconocía eran como los espíritus que nosotros honramos e invocamos en nuestras oraciones. A la Madre Tierra que nos ofrece cosechas, lluvia y vida ellos la llamaban 'María'. Sustituimos los nombres, pero continuamos con nuestras creencias.

Eso explicaba por qué la iglesia tenía un aspecto un poco diferente de las que había visto en el pasado. Los símbolos externos enmascaraban una espiritualidad más profunda y las verdaderas creencias de otros tiempos.

«¡Por supuesto!», pensé. Eso explica por qué la ropa de las santas cambian de color a lo largo del año. Lo hacen para adecuarlas a las estaciones: las visten de blanco en invierno, de amarillo en primavera, y así sucesivamente.

Y por eso las imágenes del «Padre Sol» y la «Madre Tierra» sobresalen por detrás de los santos en el altar.

—Ves, te lo dije. Nuestras tradiciones siguen estando aquí, ¡incluso después de cuatrocientos años! –dijo nuestro guía con una gran sonrisa en su cara.

Su voz resonó en el espacio vacío sobre el suelo de madera y el techo abovedado. Al doblar la esquina en el fondo de la sala y caminar hacia mí, dejó claro lo que quería decir:

—Para quienes conocen los símbolos, nunca se perdió nada. Seguimos cambiando los atuendos de María para honrar las estaciones. Aún traemos flores del desierto que contienen el espíritu de vida. Está todo aquí, escondido pero a la vista, para que todo el mundo pueda contemplarlo.

Sentí que había conseguido conocer un poco mejor a nuestro guía. No podía imaginar la situación por la que debía de haber pasado su pueblo cuando todo cambió hace cuatro siglos. Sentí un renovado respeto por la fuerza, el coraje y el ingenio que tuvieron que desplegar para enmascarar sus tradiciones en otra religión. Ahora las misteriosas palabras que había oído hacía menos de una hora cobraban sentido. El mejor modo de ocultar algo es ponerlo donde nadie espera que esté: por todas partes.

* * *

Como las tribus de Taos Pueblo que ocultaron sus creencias espirituales en las tradiciones de la religión moderna, ¿es posible que nosotros también hayamos enmascarado el gran secreto? ¿Podría algo tan simple como nuestras creencias de corazón contener tanto poder que las tradiciones místicas, las religiones del mundo e incluso naciones enteras hubieran sido construidas a su alrededor? Tal como la sabiduría nativa quedó oculta en las formas de otra tradición estando completamente a la vista, ¿hemos hecho nosotros lo mismo con la que se ha dado en llamar la fuerza más poderosa del universo? La respuesta a estas preguntas es la misma: *¡sí!*

La diferencia entre nuestro secreto y la religión oculta de los nativos del pueblo es que ellos recuerdan lo que ocultaron hace cuatrocientos años. La cuestión es: ¿lo recordamos nosotros? ¿O ha ocurrido algo más? ¿Hemos ocultado el poder de las creencias de nosotros mismos durante tanto tiempo que nos hemos olvidado de él aunque está a la vista?

Aunque hay muchas explicaciones de cómo un conocimiento tan poderoso ha podido perderse durante tanto tiempo y por qué se ocultó originalmente, el

primer paso para activar el poder de la creencia en nuestras vidas es comprender con precisión qué es y cómo funciona. Cuando lo hacemos, nos otorgamos a nosotros mismos nada menos que el don de hablar «cuánticamente» y de programar el universo.

Notas

1-Dicho por el secretario de Defensa de los Estados Unidos, Donald Rumsfeld, durante un discurso en la sede de la OTAN en Bruselas, Bélgica (6 de junio de 2002). Página web: http://www.defenselink.mil/transcripts/transcript.aspx?trasncriptid=2636.

2-Lowell A. Goldsmith, «Editorial: Passing the Torch», *Journal of Investigative Dermatology* (2002), en la página web de Nature: http://www.nature.com/jid/journal/v118/n6/full/ 5601498a.html.

3-Jay Winsten, decano asociado, y Frank Stanton, director del Center for Health Communication en el Harvard School of Public Health, «Media & Public Health: Obesity Wars» (9 de mayo de 2005). Página web: http://www.huffingtonpost.com/jay-winston/media-public-health-ob_b_468.html.

4-Escrito por Albert Einstein a su amigo Maurice Solovine, febrero de 1951. The Expanded Quotable Einstein, Alice Calaprice, ed. (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2000): p. 256.

5-Max Planck, de un discurso dado en 1944 en Florencia, Italia: «Das Wesen der Materie» (La Esencia/Naturaleza/Carácter de la Materia). Fuente Archiv zur Geschichte der Max-Planck-Gesellschaft, Abt. Va, Rep. 11Planck, nº 1797. Seguidamente he incluido un fragmento de este mensaje en el alemán original, al que le sigue la traducción. Original alemán: «Als Physiker, der sein ganzes Leben der nüchternen Wissenschaft, der Erforschung der Materie widmete, bin ich sicher von dem Verdacht frei, für einen Schwarmgeist gehalten zu werden. Und so sage ich nach meinen Erforschungen des Atoms dieses: Es gibt keine Materie an sich. Alle Materie entsteht und besteht nur durch eine Kraft, welche die Atomteilchen in Schwingung bringt und sie zum winzigsten Sonnensystem des Alls zusammenhalt. Da es im ganzen Weltall aber weder eine intelligente Kraft noch eine ewige Kraft gibt –es ist der Menschheit nicht gelungen, das heibersehnte Perpetuum mobile zu erfinden– so müssen wir hinter dieser Kraft einen bewubten intelligenten Geist annehmen. Dieser Geist ist der Urgrund aller Materie». Traducción: «Como hombre que ha dedicado toda su vida a la ciencia preclara, al estudio de lo material, puedo deciros lo siguiente como resultado de mis investigaciones sobre el átomo: ¡la materia no existe como tal! Toda materia se origina y existe sólo por virtud de una fuerza que lleva las partículas de un átomo a vibrar, y que mantiene junto este pequeño sistema solar atómico... Debemos asumir que detrás de esta fuerza está la existencia de una Mente consciente e inteligente. La Mente es la matriz de toda materia».

6-*The Expanded Quotable Einstein*: p. 220.

7-Mirjana R. Gearhart, «Forum: John A. Wheeler: From the Big Bang to the Big Crunch», *Cosmic Search*, vol. 1, nº 4 (1979). Página web: http://www.bigear.org/ vol1no4/wheeler.htm.

8-Konrad Zuse, *Calculating Space*, traducción al ingles de febrero de 1970. Catalogada como traducción técnica MIT AZT-70-1 64-GEMIT, Massachusetts Institute of Technology (Proyecto MAC). Página web: http://www.mit.edu.

9-Del simposio alemán «Ist das Universum ein Computer?» (¿Es el universo un ordenador?), 6 de noviembre de 2006. Página web: http://www.dtmb.de/ Webmuseum/ Informatikjahr-Zuse/body2_en.html.

10-Seth Lloyd, *Programming the Universe: A Quantum Computer Scientist Takes On the Cosmos* (Nueva York: Alfred A. Knopf, 2006): p. 3.

11-De una entrevista con el científico informático Seth Lloyd, «Life, the Universe, and Everything», *Wired*, nº 14.03 (marzo de 2006). Página web: http://www. wired.com/ wired/archive/1 4.03/play.html?pg=4.

12-Extracto de *Programming the Universe* que describe el universo como un ordenador en la página web de Random House: http://www.randomhouse.com/catalog/display. pperl? isbn=9781400033867&view=excerpt.

13-Life, the Universe, and Everything.

14-Ibíd.

15-Ibíd.

16-*Programming the Universe*: solapa de la cubierta.

17-John Wheeler durante una conferencia en 1989, citado or Kevin Kelly, «God Is the Machine», *Wired*, nº 10.12 (diciembre de 2002). Página web: http://www.wired.com/ wired/archive/1 0.1 2/holytech.html.

18-Jürgen Schmidhuber, «A Computer Scientist's View of Life, the Universe, and Everything,» *Lecture Notes in Computer Science*, vol. 1337: *Foundations of Computer Science: Potential—Theory —Cognition*, Christian Freksa, *et al.*, eds. (Berlín: Springer-Verlag, 1997): pp. 201-208. Disponible en Dalle Molle Institute for Artificial Intelligence. Página web: http://www.idsia.ch/—juergen/everything/node1.html.

19-Ibíd.

20-John Wheeler, citado por John Horgan, *The End of Science: Facing the Limits of Knowledge in the Twilight of the Scientific Age* (Londres: Abacus, 1998). Página web: http:// suif.stanford. edu/—jeffop/WWW/wheeler.txt.

21-«The Gospel of Thomas», traducido e introducido por miembros del Gnostic Library Project, del Institute for Antiquity and Christianity (Claremont, CA). De *The Nag Hammadi Library*, James M. Robinson, ed. (San Francisco: Harper San Francisco, 1990): p. 137.

Capítulo 2

Programar el universo: la ciencia de la creencia

Es posible que el universo no sea más que un
holograma gigantesco creado por la mente.
-David Bohm (1917-1992), físico

Lo que parece ser
es para aquellos para quienes parece ser.
-William Blake (1757-1827), poeta

Justo cuando empezábamos a sentirnos cómodos con las «leyes» de la física y de la biología, y estábamos convencidos de que podíamos dominar la naturaleza, todo cambió. De repente se nos dijo que los átomos no tienen el aspecto de pequeños sistemas solares y que el ADN no es el lenguaje que creíamos que era... y ahora descubrimos que nos resulta imposible limitarnos a observar nuestro mundo sin afectarlo.

En palabras del físico de Princeton John Wheeler: «Teníamos esta vieja idea de que había un universo *ahí fuera* [la cursiva es mía], y que aquí estaba el ser humano, el observador, protegido del universo por una plancha de cristal de quince centímetros de espesor».[1] Refiriéndose a los experimentos de finales del siglo XX que nos muestran que el simple hecho de mirar algo cambia eso que estamos mirando, Wheeler continúa: «Ahora hemos aprendido del mundo cuántico que incluso para observar un objeto tan minúsculo como un electrón, tenemos que romper la plancha de cristal; tenemos que llegar hasta él... De modo que el viejo observador simplemente tiene que ser retirado de los libros, y en su lugar debemos poner la nueva palabra *participante*».[2] En otras palabras, los descubrimientos revelan que

contribuimos activamente a todo lo que vemos en el mundo que nos rodea, tal como decían las tradiciones espirituales del pasado.

A la luz de estos descubrimientos, ahora nos encontramos en un cruce de caminos curioso, en el que debemos elegir cuáles de las creencias con respecto al mundo son ciertas y cuáles no lo son, qué funciona y qué no funciona. Una consecuencia interesante de esto es que también nos da una nueva manera de entender dónde y cómo encajan en nuestras vidas la ciencia y la espiritualidad.

Ahora que los fundamentos que la ciencia consideraba sagrados se están viniendo abajo, y la física cuántica nos dice que cuando observamos algo lo cambiamos, la línea que separa la ciencia de la espiritualidad se ha vuelto muy difusa. Y por este motivo la comunidad científica contempla el poder de las creencias con tanto escepticismo.

Cuando hablamos del poder de «fuerzas invisibles» como las creencias, para muchos científicos hemos cruzado la línea que separa la ciencia de todo lo demás. Precisamente porque esta línea es tan difícil de definir, solemos darnos cuenta de su existencia cuando ya la hemos cruzado. Mi creencia personal es que relajando las fronteras que tradicionalmente han mantenido separadas la ciencia y la espiritualidad finalmente encontraremos una gran sabiduría. Los nuevos descubrimientos nos muestran que la conciencia afecta a todo, desde las células de nuestros cuerpos hasta los átomos de nuestro mundo, y esto hace que las creencias estén en la vanguardia de las actuales exploraciones. Curiosamente, ése también es el lugar donde la ciencia, la fe e incluso la espiritualidad parecen encontrar un terreno común.

Creencias que cambian nuestros cuerpos

Cuando iba a la escuela, me enseñaron que lo que yo pueda pensar, sentir o creer no afecta al mundo que me rodea. Por más intensamente que me inundara el amor, el miedo, la ira o la compasión, se me dijo que el mundo no sufría el impacto directo de mis experiencias internas porque no eran «reales». Por el contrario, sólo eran algo que ocurría misteriosamente dentro de mi cerebro, y eran insignificantes en el esquema general del universo.

Como se ha indicado antes, un nuevo tipo de investigación científica ha cambiado este punto de vista definitivamente. El título del estudio realizado por el Weizmann Institute of Science en Rehovot, Israel, en 1998, lo dice todo: «La demostración de la teoría cuántica: la observación afecta a la realidad». En términos que suenan más como una hipótesis filosófica que como una conclusión científica, esta obra describe cómo afectamos a la realidad por el mero hecho de observarla.[3] Este poderoso fenómeno ha atraído la atención de todo tipo de innovadores, desde intelectuales y científicos hasta clérigos y artistas.

Los resultados están claros y las implicaciones son mareantes. Los estudios demuestran que en lugar de estar separados de nuestro mundo y de las cosas que hacen que la vida sea lo que es, nos hallamos íntimamente conectados con todo, desde las células de nuestros cuerpos hasta los átomos de nuestro mundo y más allá. Nuestra experiencia de conciencia expresada en forma de sentimientos y creencias establece la conexión. El simple acto de mirar nuestro mundo –proyectar nuestros sentimientos y creencias al enfocar nuestra conciencia en las partículas de las que está hecho el universo– cambia las partículas que estamos mirando.

Teniendo en cuenta estos descubrimientos, es natural preguntarse cuál es el papel que ha desempeñado esta relación entre la observación y la realidad en nuestras vidas cotidianas en el pasado. ¿Hemos contemplado ya los efectos de nuestras observaciones y simplemente no reconocemos lo que vemos? ¿Podría nuestro papel de «participantes» explicar misterios como la remisión espontánea de las enfermedades o las curaciones milagrosas? Y, si es así, ¿qué nos dicen estas conexiones con respecto a nuestro propio bienestar?

Si bien la situación siguiente es hipotética, se ha creado combinando varios ejemplos de la vida real que los médicos contemplan rutinariamente,

aunque han aprendido a descartarlos porque no tienen una explicación «racional» que explique una curación sin medicinas. No obstante, como veremos, existe una razón científica, y la misma ciencia que descarta estas curaciones espontáneas describiéndolas como «milagros» nos ofrece el mecanismo que explica por qué funcionan.

En el comedor de un hospital de una gran ciudad de la costa este de los Estados Unidos, dos médicos están comentando una curación confirmada pero misteriosa ocurrida a una de sus pacientes. Está confirmada porque los crecimientos anómalos de la pierna de la paciente han desaparecido. Es misteriosa porque, aunque se le dijo que se le estaba administrando un nuevo medicamento que curaría su enfermedad, en realidad lo único que la paciente ha tomado es agua del grifo con colorante.

Ella formaba parte de un experimento doblemente ciego en el que había sido seleccionada al azar junto con otros pacientes con dolencias similares. Se les informó de que se les aplicaría un tratamiento «innovador». Algunos recibieron la medicina y a otros simplemente se les dio agua coloreada. La clave de este estudio es que a todos los pacientes se les dijo que cuando el tinte se diluyera, estarían curados. En el caso de la paciente de este médico, el tinte desapareció en veinticuatro horas. Y cuando lo hizo, la enfermedad también desapareció.

Escuchemos los comentarios de los médicos con respecto a esta curación milagrosa, el uno escéptico y el otro creyente en el poder de las creencias.

– ***Médico creyente:*** ¡Qué gran curación! Qué manera tan fantástica de acabar la mañana. Todo lo que hemos hecho es ayudar a la mujer a creer en su propia recuperación. Cuando lo hicimos, sus creencias se convirtieron en instrucciones que dieron órdenes a su cuerpo, que a partir de ahí se encargó de todo. Sabía exactamente qué hacer y se curó a sí misma.

– ***Médico escéptico:*** Espera un momento, no tan deprisa. ¿Cómo sabes que fue la mujer quien se curó a sí misma? ¿Cómo sabes que era su cuerpo el que sabía qué hacer? Tal vez su dolencia era puramente psicosomática desde el principio. En ese caso, simplemente hemos curado una enfermedad psicológica, y la curación de los tumores ha sido una consecuencia.

– ***Médico creyente:*** Exactamente. Ésa es la cuestión. Los nuevos estudios nos muestran que muchas de las dolencias físicas que tratamos son el resultado de experiencias psicológicas: creencias subconscientes que programan el cuerpo. La enfermedad que acabamos de tratar era la expresión de la experiencia interna de nuestra paciente, de sus creencias.

– ***Médico escéptico:*** Hmm... ¡Eso lo cambia todo! Creo que me gustaba más cuando el paciente quedaba fuera del cuadro y éramos nosotros los que curábamos.

– ***Médico creyente:*** Acabas de perder de vista lo importante. ¡Nosotros nunca curamos! Ahora simplemente reconocemos el placebo que embauca a los pacientes y les permite reconectar su propia relación entre creencia y cuerpo. Siguen siendo ellos los que hacen la curación.

– ***Médico escéptico:*** Oh, sí... sí... Correcto... lo sabía...

Se sabe desde hace tiempo que las creencias tienen poderes curativos. La controversia se centra en torno a si es la propia creencia la que cura o si la experiencia de creer activa un proceso biológico que en último término conduce a la recuperación. Para la persona de la calle, la distinción puede parecer irrelevante. Si bien los médicos no pueden explicar por qué las creencias de algunos pacientes les hacen curarse, el efecto se ha registrado tantas veces que, como mínimo, debemos aceptar la existencia de una correlación entre el hecho de que el cuerpo se repare a sí mismo y la creencia del paciente de que la curación se ha producido.

Creencias curativas: el efecto placebo

En 1955, H. K. Beecher, el jefe de anestesiología del Hospital General de Massachussets, en Boston, publicó un trabajo trascendental titulado «El poderoso placebo».[4] En él, Beecher describe su revisión de más de dos docenas de casos y sus descubrimientos, que documentan que hasta un tercio de los pacientes se habían curado sin tomar medicación alguna. El término usado para describir este fenómeno era *respuesta placebo*, o como es más comúnmente conocido, *efecto placebo*.

En las primeras tradiciones cristianas el término latino *placebo* aparece en los Salmos 116, 9. Este pasaje comienza con las palabras *Placebo Domino in regione vivorum*, que significa: «Agradaré al Señor en la tierra de los vivos».[5] Aunque existe cierta controversia con respecto a la frase latina y a su traducción original del hebreo, eso no afecta a la palabra «placebo», que se traduce de manera general como «yo agradaré».

CREENCIA 11

Lo que nosotros creemos que es verdad en la vida puede ser más poderoso que lo que otros aceptan como verdad.

Actualmente, esta palabra se usa para describir cualquier tratamiento en el que a los pacientes se les hace creer que están siendo sometidos a un procedimiento benéfico o recibiendo un agente curativo, cuando en realidad se les está administrando algo que no tiene propiedades curativas. El placebo puede ser algo tan simple como una pastilla de azúcar o una solución de sal común, o tan complejo como una operación verdadera en la que no se hace nada. En otras palabras, si bien los pacientes están de acuerdo en participar en un estudio médico, no saben exactamente cuál será su papel en él. Para poner a prueba el efecto placebo, los pacientes pueden someterse a todas las experiencias que acompañan a la cirugía –incluyendo la anestesia, las incisiones y las suturas–, cuando en realidad no se está añadiendo, retirando o cambiando nada. No se trata ningún órgano. No se retira ningún tumor.

Aquí lo importante es que los pacientes crean que se está haciendo algo. Basándose en su confianza en el médico y en la medicina moderna, ellos creen que el procedimiento al que se están sometiendo aliviará su dolencia.

Ante esta creencia, el cuerpo del paciente responde como si verdaderamente hubiera tomado la medicina o se hubiera sometido a un procedimiento real.

Beecher informó que aproximadamente un tercio de los pacientes que él revisó habían respondido positivamente al placebo, pero otros estudios elevan todavía más el nivel de respuesta, dependiendo de la dolencia que se esté tratando. Por ejemplo, las migrañas y la retirada de verrugas han tenido niveles de éxito altos. La siguiente cita de un artículo publicado por el *New York Times* en 2000 revela lo poderoso que puede ser el efecto placebo:

> Hace cuarenta años, un joven cardiólogo de Seattle llamado Leonard Cobb puso a prueba un procedimiento que entonces se empleaba comúnmente para la angina de pecho, en el que los médicos hacen pequeñas incisiones en el pecho y anudan dos arterias para aumentar el flujo de sangre que va al corazón. Era una técnica popular –el 90 por 100 de los pacientes dijeron que les había ayudado–, pero cuando Cobb la comparó con la cirugía placebo en la que hacía las incisiones pero no anudaba las arterias, la falsa operación demostró tener el mismo nivel de éxito. El procedimiento, conocido como ligadura de la arteria mamaria interna, pronto se abandonó.6

En mayo de 2004 un grupo de científicos de la Facultad de Medicina de la Universidad de Turín, en Italia, llevaron a cabo un estudio sin precedentes para investigar el poder de las creencias para curar en un entorno médico. Empezaron administrando medicamentos que imitan a la dopamina y alivian los síntomas del paciente. Aquí es importante señalar que estos medicamentos tienen una vida muy corta en el cuerpo: sus efectos sólo duran unos sesenta minutos. A medida que se consumen, los síntomas vuelven. Veinticuatro horas después, los pacientes fueron sometidos a un procedimiento médico en el que se les hizo *creer* que recibirían una sustancia para que la química de sus cerebros volviera a los niveles normales. En realidad, simplemente se les dio una solución salina que no debería tener ningún efecto en su dolencia.

Después del procedimiento, los escáneres electrónicos de los cerebros de los pacientes mostraron algo que puede calificarse como un milagro. Sus células cerebrales habían respondido al procedimiento como si se les hubiera administrado el medicamento que originalmente aliviaba sus síntomas.

Comentando la notable naturaleza de este estudio, el líder del equipo, Fabricio Benedetti, dijo: «Es la primera vez que hemos visto el efecto a nivel neuronal».7 Los descubrimientos de la Universidad de Turín apoyan otros estudios llevados a cabo anteriormente por un equipo de la Universidad de British Columbia, en Vancouver. En aquella investigación, se informó que los placebos en realidad podían elevar los niveles de dopamina de los pacientes que los reciben. Vinculando sus estudios con los anteriores, Benedetti especuló que «los cambios que nosotros hemos observado también están inducidos por la liberación de dopamina».8

Este efecto podría ser la *causa* por la que William James, conocido como el «padre» de la psicología, en realidad nunca practicó la medicina que había estudiado. En un artículo escrito en 1864, apenas deja lugar a dudas en cuanto a por qué sospechaba que el verdadero poder curativo tiene menos que ver con los procedimientos y más con que los médicos ayudan a los pacientes a sentirse mejor consigo mismos: «Mis primeras impresiones [sobre la medicina] son que allí hay mucho engaño, y a excepción de la cirugía, con la que a veces se consigue algo positivo, el médico hace más por el efecto moral de su presencia sobre el paciente y su familia que por cualquier otro medio».9

Siempre ha habido intentos de aliviar el sufrimiento de la gente y de curar sus dolencias. Si bien la historia de las curaciones se remonta más de ocho mil años en el tiempo, se considera que la medicina «moderna» empezó en el siglo XX. Anteriormente es posible que muchos de los remedios empleados contuvieran muy pocos ingredientes activos. Si esto es cierto, el efecto placebo puede explicar un gran porcentaje de las antiguas curaciones, y puede haber tenido un papel clave en la supervivencia de la humanidad hasta los tiempos modernos.

Si las creencias que afirman que la vida tiene el poder de invertir la enfermedad y sanar nuestros cuerpos, debemos plantearnos una serie de preguntas evidentes: ¿cuánto daño hacen las creencias negativas? ¿Qué efecto tiene nuestra manera de pensar sobre nuestra edad, por ejemplo, o la forma en que nos hacemos mayores? ¿Cuáles son las consecuencias de vernos bombardeados por los mensajes de los medios de comunicación que nos dicen que estamos enfermos en lugar de los que celebran nuestra salud? No tenemos que mirar más allá de nuestros amigos, familiares y el mundo que nos rodea para hallar las respuestas a estas preguntas.

Desde los ataques del 11 de septiembre de 2001, por ejemplo, se nos ha llevado a creer que vivimos en un mundo en el que no estamos seguros. Por

lo tanto, no debería ser ninguna sorpresa saber que el nivel general de ansiedad en los Estados Unidos, así como los problemas de salud mental relacionados con la ansiedad, haya aumentado durante este mismo periodo de tiempo. Estudios de 2002 indicaban que hasta el 35 por 100 de los individuos expuestos al trauma del 11 de septiembre de 2001 corrían el riesgo de sufrir desórdenes por estrés postraumático.[10] Cinco años después, esta posibilidad se hizo realidad cuando los adolescentes que habían experimentado el peor ataque terrorista sufrido por los Estados Unidos empezaron a mostrar una mayor demanda de tratamientos relacionados con la ansiedad.

En marzo de 2007, el grupo médico de la Universidad de Yale publicó un estudio realizado por la Asociación de Desórdenes de Ansiedad de América (ADAA). El estudio explica que, a medida que el grupo de edad que fue testigo de los ataques madura, un «creciente número de alumnos están llegando a la universidad con historiales de enfermedad mental, y se ha producido un incremento después del 11/9/2001».[11] Sabemos intuitivamente que los sentimientos positivos de bienestar y seguridad son buenos para nosotros, pero estas estadísticas parecen confirmar lo que sospechábamos: si bien las creencias que afirman la vida pueden curarnos, las creencias negativas generadas por situaciones traumáticas pueden hacernos daño. Éstas son las pruebas desde el punto de vista médico.

En el ejemplo anterior, mientras que el peligro percibido puede ser real o no, la creencia de los estudiantes de que viven en un mundo inseguro contribuye a que se sientan tensos. Como se les dice constantemente que existe una amenaza general y no pueden hacer nada concreto al respecto, se encuentran en una situación que actualmente afecta a muchas personas en los Estados Unidos: un estado limbo de «lucha o huida», en el que no hay nada que confrontar y ningún lugar adonde ir.

Los expertos pueden argumentar hasta qué punto existe una amenaza real o no, pero la cuestión es que si nosotros sentimos y creemos que no estamos seguros, nuestros cuerpos reaccionan como si la amenaza fuera real. Aunque en nuestra mente podamos afirmar: «¡Oh, nuestro mundo es relativamente seguro!», las autoridades siguen diciéndonos que «tengamos cuidado». No es ninguna sorpresa que nuestra sociedad haya estado un poco «al límite» desde septiembre de 2001.

Creencias peligrosas: el efecto nocebo

Tal como la creencia de que se nos ha dado un agente sanador activa la química corporal que afirma la vida, si creemos estar en una situación *amenazante* puede ocurrir lo opuesto. A esto se le llama el *efecto nocebo*. Una serie de estudios cruciales han demostrado más allá de toda duda razonable que este efecto es tan poderoso como el efecto placebo, aunque va en la otra dirección. Según Arthur Barsky, un psiquiatra de Brigham and Women's Hospital de Boston, la expectativa del paciente –la creencia de que un tratamiento no funcionará para él o tendrá efectos secundarios dañinos– tiene, en sus palabras, «un papel significativo en el resultado del tratamiento».12

Incluso cuando a los pacientes se les administra tratamientos que han demostrado ser útiles en el pasado, si creen que apenas tienen valor para ellos, esa impresión puede ejercer un poderoso efecto negativo. Recuerdo haber leído hace algunos años sobre un experimento llevado a cabo con personas que tenían problemas respiratorios (también recuerdo que pensé: «Me alegro de no ser uno de los sujetos experimentales»). En estas pruebas, a ciertos pacientes asmáticos se les administró un vapor que, según les informaron los investigadores, era un irritante químico. En realidad se trataba únicamente de una solución salina atomizada, pero casi la mitad de los pacientes tuvieron problemas respiratorios, y algunos de ellos sufrieron un intenso ataque de asma. Cuando se les dijo que estaban siendo tratados con otra sustancia curativa, se recuperaron inmediatamente. No obstante, en realidad el nuevo tratamiento sólo era otra solución salina.

En su libro *Money, Mud, Maggots and Other Medical Marvels: The Science Behind Folk Remedies and Old Wives' Tales,* Robert y Michèle Root-Bernstein resumen este efecto inesperado diciendo: «El efecto nocebo puede invertir la respuesta corporal al verdadero tratamiento médico de positiva a negativa».13

Tal como los físicos se han percatado de que las expectativas de los observadores durante un experimento influyen en su resultado, que un médico diga: «Bueno, *intentaremos* este tratamiento y veremos lo que hace... *Podría* ser de ayuda» puede hacerlo eficaz o ineficaz. Por esta misma razón, hasta la menor indicación por parte de un médico de que un tratamiento podría no funcionar puede tener consecuencias devastadoras. De hecho,

puede ser tan devastador que es posible que mate. El famoso estudio Framingham Heart, iniciado en 1948 bajo la dirección del National Heart Institute, documentó el poder de tal efecto.[14]

El estudio comenzó con 5209 hombres y mujeres, todos ellos de Framingham, Massachusetts, con edades de entre 30 y 62 años. El propósito de la investigación era hacer un seguimiento de una muestra de gente durante un largo periodo de tiempo para identificar los factores, entonces desconocidos, que producen las enfermedades de corazón. En 1971, el programa inició un segundo estudio basado en los niños de los sujetos pertenecientes al grupo original, y ahora los investigadores han comenzado a reclutar un tercer grupo, compuesto por los nietos de los primeros participantes.

Cada dos años se evalúan diversos factores de riesgo identificados a lo largo del estudio en los participantes; el grupo de estudio está compuesto por personas con estilos de vida muy diversos. El descubrimiento de que las creencias de los participantes desempeñan un papel en el riesgo de sufrir una enfermedad de corazón fue sorprendente para los investigadores. De las numerosas estadísticas extraídas del estudio, las correlaciones han mostrado que las mujeres que creían tener tendencia a sufrir enfermedades del corazón ofrecían el cuádruple de posibilidades de morir que aquellas que con factores de riesgo similares no tenían esas creencias.[15]

Es posible que la ciencia médica no entienda plenamente por qué se produce el efecto, pero ha quedado claro más allá de cualquier duda razonable que existe una fuerte correlación entre lo que creemos con respecto a nuestros cuerpos, y la calidad de vida y de curación que disfrutamos. Pero ¿se detiene ahí el efecto? ¿Acaba el poder de nuestras creencias en la frontera definida por nuestros cuerpos, o va más allá? Y si es así, ¿explica el poder de las creencias eso que en el pasado hemos llamado «milagros»?

Creencias que cambian nuestro mundo

Las teorías sobre las creencias son interesantes y los experimentos pueden ser convincentes, pero a la hora de aceptar el papel que desempeñan las creencias en nuestras vidas, al científico en mí le sigue gustando ver algo real: una aplicación significativa de lo que describen las teorías.

Como mencioné en *La Matriz Divina*, uno de los ejemplos más poderosos de sentimiento y creencia grupal que afectó a una amplia área geográfica quedó registrado en un atrevido experimento llevado a cabo durante la guerra entre Israel y Líbano que empezó en 1982. Durante ese tiempo, un grupo de investigadores entrenó a un grupo de personas para que «sintieran» paz en sus cuerpos y creyeran que ya estaba presente dentro de ellos, en lugar de limitarse a pensar en ella en sus mentes o de rezar «para» que ocurriera. En este experimento concreto, los implicados alcanzaron ese sentimiento usando un tipo de meditación conocido como Meditación Trascendental.

En momentos predeterminados de días específicos del mes, se trasladó a estas personas a ciertas áreas de Oriente Medio devastadas por la guerra. Durante el tiempo en que ellos estaban sintiéndose en paz, las actividades terroristas cesaron, el índice de criminalidad descendió, el número de visitas a los servicios de urgencia se redujo y hubo menos accidentes de tráfico. Cuando los sentimientos de los participantes cambiaron, las estadísticas volvieron a la normalidad. Este estudio confirmó los primeros descubrimientos: cuando un pequeño porcentaje de la población alcanza la paz en sí misma, se extiende al mundo que le rodea.

Los experimentos tuvieron en cuenta los días de la semana, los días festivos e incluso los ciclos lunares; y los datos eran tan consistentes que los investigadores llegaron a identificar cuántas personas necesitan compartir la experiencia de paz para que se refleje en el mundo. El número es la raíz cuadrada del 1% de la población. Esta fórmula ofrece cantidades más reducidas de lo que cabría esperar. Por ejemplo, en una ciudad de un millón de habitantes, el número es de 100 personas. En un mundo de 6000 millones de habitantes, es de poco menos de 8000. Este cálculo sólo representa el mínimo necesario para poner en marcha el proceso. Cuanta más gente sienta paz, más rápido será el efecto. El estudio llegó a ser conocido como «Proyecto Internacional de Paz para Oriente Medio», y los resultados se publicaron finalmente en *The Journal of Conflict Resolution*, en 1988.[16]

Es evidente que este estudio y otros similares merecen más exploración, pues muestran un efecto que no se debe a la casualidad. La cualidad de nuestras creencias más íntimas influye claramente en la cualidad del mundo que nos rodea. Desde esta perspectiva, todo, desde la curación de nuestros cuerpos hasta la paz entre las naciones, desde nuestro éxito en los negocios, las relaciones y la profesión hasta el fracaso de matrimonios y la fragmentación de familias... todo debe ser considerado como reflejos nuestros, y del significado que damos a las experiencias de nuestra vida.

Desde un punto de vista histórico, sugerir que lo que creemos en nuestros corazones y mentes puede tener un efecto en nuestros cuerpos supone un modo muy diferente de ver las cosas, ampliar mucho el horizonte. Incluso para muchos de los que se sienten cómodos admitiendo la relación cuerpo/mente, aceptar que nuestras creencias pueden afectar al mundo situado más allá de nuestros cuerpos físicos simplemente es inadmisible. Aunque para otros es algo que ya está llamando a su puerta.

Para quienes han sido educados con una visión holística del mundo, el poder universal de la creencia está completamente alineado con lo que siempre han sabido. En cualquier caso, este poder ofrece a todos la posibilidad de cambiar las situaciones de dolor, sufrimiento, guerra y carencia en la vida, y hacerlo por propia elección.

CREENCIA 12

Debemos aceptar el poder de la creencia para conectar con él en nuestra vida.

La mayor de nuestras paradojas –y para algunos también la más extraña– es que hay una condición que debemos satisfacer antes de poder dar rienda suelta al poder de la creencia: *debemos creer en la creencia misma para que tenga poder en nuestra vida*. Esta condición hace que a veces sea difícil considerar este tema con seriedad.

Si bien las curaciones milagrosas son posibles y las «sincronicidades» abundan en nuestras vidas, debemos estar abiertos a ellas y dispuestos a aceptarlas para recibir sus beneficios. En otras palabras, *necesitamos una razón* para creer en ellas. Aquí es donde entra la distinción entre creencia, fe y ciencia.

Creencia, fe y ciencia

Actualmente estamos en un momento de transición, en el que la realidad de nuestro mundo está poniendo a prueba las tres principales formas de conocer: creencia, fe y ciencia. Cuando se nos pregunta cómo sabemos que algo es verdad, generalmente respondemos basándonos en suposiciones procedentes de una de estas maneras de conocer, o de una combinación de ellas.

Mientras que la ciencia se distingue por sus características evidentes de tratar con hechos y pruebas, la diferencia entre la creencia y la fe a veces no está tan clara. De hecho, la gente suele usar las dos palabras indistintamente. Tal vez el mejor modo de hacer esta distinción tan importante para este libro sea emplear un ejemplo.

Si llevo tiempo corriendo maratones y alguien me pregunta si podré completar uno en el próximo futuro, mi respuesta sería sí. Se basaría en el hecho de que ya he completado maratones en el pasado, y en mi creencia de que puedo volver a hacerlo en algún momento futuro. No tengo motivo para sospechar que pueda ser de otra manera. De modo que, en este ejemplo, puedo decir que creo en mi capacidad de acabar la carrera, y mi creencia se basa en mi experiencia directa.

Ahora digamos que una semana después recibo por correo una carta de los organizadores del maratón y descubro una información importante que no habían mencionado antes. De repente leo que la línea de llegada está en lo alto de Pikes Peak, en Colorado Springs, estado de Colorado, a más de cuatro mil metros sobre el nivel del mar. Ahora estoy en una situación diferente.

Si bien es cierto que ya he corrido estas pruebas de cuarenta kilómetros en el pasado y las he completado, también es cierto que nunca he corrido a esa altitud. Ahora ya no tengo pruebas de que pueda acabar la carrera, aunque tampoco tengo razones para pensar que no pueda; simplemente no lo he hecho antes, de modo que tengo que especular sobre mis posibilidades de llegar. Mi especulación se basa en la fe, porque no tengo pruebas directas de haberlo conseguido.

Este ejemplo puede parecer tonto, pero ilustra la diferencia entre creencia y fe. La creencia se basa en las pruebas, y aunque es posible que la fe en algo también cuente con pruebas, la clave es que no tiene por qué haberlas. Para una persona de fe, no son necesarias.

A menudo oímos hablar de la diferencia entre fe y creencia dentro del contexto religioso. Por ejemplo, para algunos la existencia de Dios es una verdad incuestionable. Proclaman que no necesitan pruebas; simplemente tienen fe en que el Todopoderoso está presente. Sin embargo, como no hay pruebas directas de la existencia de Dios, otros se resisten a aceptarla como un hecho. Tal vez dediquen su vida a buscar lo que consideren que es esa validación, y es posible que se les presente de una forma que ellos no esperan. De modo que, para esas personas, las pruebas de la existencia de Dios son elusivas, y no pueden permitirse creer sin ellas.

Asimismo, la búsqueda de lo divino conduce a otras personas a ver el orden y la belleza que la ciencia ha revelado en todo tipo de cosas, desde las más pequeñas partículas de materia hasta las galaxias más distantes, como pruebas innegables de la existencia de un universo inteligente. Para ellos, la ciencia misma ha demostrado la existencia de Dios.

Curiosamente, en tiempo modernos, fe y creencia se usan de manera tan intercambiable que hasta el *Diccionario online Merriam-Webster* emplea cada una de estas palabras para definir la otra. El término «fe» tiene su raíz en el latín *fidere*, que significa «confiar». Se define como «creencia firme en algo de lo que no hay pruebas».17 El mismo diccionario identifica la creencia como sinónimo de fe, y la define haciendo una distinción muy importante. La creencia es una «convicción de la verdad de cierta declaración o de la realidad de algún ser o fenómeno *especialmente cuando se basa en el examen de las pruebas* [la cursiva es mía]».18

Como he mencionado antes, los hechos son los que separan la ciencia de la creencia o de la fe. Aunque pueden cambiar, y a menudo lo hacen a medida que se descubren nuevas condiciones, la definición de ciencia más ampliamente aceptada es la siguiente: «Ciencia es el conocimiento o un sistema de conocimiento que cubre verdades generales o el operar de leyes generales, especialmente las deducidas y puestas a prueba mediante el método científico».19

En todos los sentidos de esta definición, explorar el poder de nuestras creencias como experiencias consistentes, repetibles y aprensibles es una ciencia. En otras palabras, si procedemos de cierta manera y creemos de cierta manera, podemos esperar cierto resultado. Al adoptar esta forma de pensar con respecto a las creencias, podemos considerarla una ciencia.

Desarrollar la ciencia de la creencia puede ser uno de los descubrimientos cruciales de nuestros tiempos. Con él, podríamos descubrir que nos hemos

dado a nosotros mismos el poder de cambiar las condiciones de dolor y sufrimiento que han asolado nuestro mundo desde tiempo inmemorial.

La clave en este caso es averiguar cómo dar sentido a nuestras creencias. Debemos descubrir un modo de pensar en ellas dentro del marco de algo que ya conocemos y que es fácil de explicar, algo como un ordenador. Podemos conceptualizar las creencias como programas de conciencia.

En el capítulo 1 exploramos la posibilidad de que el universo mismo opere como un gran ordenador, y de que sus programas sean las creencias. Ya sabemos cómo funcionan los ordenadores, y ya sabemos cómo funcionan sus programas. De modo que ya disponemos del marco adecuado para realizar la comparación. Llevemos ahora nuestra exploración un paso más allá... hasta el nivel siguiente. Veamos hasta qué punto nuestras creencias son programas, y cómo podemos crear nuevos programas-creencias que hablen al ordenador universal.

Definición de creencia

Las razones por las que algo tan simple como las creencias tienen tanto poder podrían llenar volúmenes. Este libro es un punto de partida. En la anterior sección describí que la creencia es algo más que fe sin hechos que la respalden. La creencia va más allá del simple acuerdo y de las concesiones. Para los propósitos de este libro, definiré la creencia como «una experiencia que ocurre tanto en nuestras mentes como en nuestros cuerpos». Podemos decir específicamente que es «la aceptación que procede de lo que creemos que es cierto en nuestra mente unido a lo que sentimos que es verdad en nuestro corazón».

CREENCIA 13

La creencia se define como la certeza derivada de aceptar lo que pensamos que es verdad en nuestra mente y sentimos que es cierto en nuestro corazón.

La creencia es una experiencia universal que podemos comprender, compartir y desarrollar como un poderoso agente de cambio. Los puntos siguientes establecen las bases para describir qué es la creencia y cómo podemos usarla como una poderosa tecnología interna:

– ***La creencia es un lenguaje.*** Y no es cualquier lenguaje. Tanto las antiguas tradiciones como la ciencia moderna describen la creencia como la clave de la «sustancia» misma que configura el universo. Por tanto, sin necesidad de palabras ni expresión externa, la experiencia aparentemente intrascendente que llamamos «creencia» es el lenguaje que toca la sustancia cuántica de nuestros cuerpos y de nuestro mundo. En presencia de nuestras creencias más profundas, los límites actualmente aceptados de la biología, de la física, del tiempo y del espacio se convierten en algo del pasado.

– ***La creencia es una experiencia personal.*** Todo el mundo tiene creencias. Y la experiencia que cada individuo tiene de ellas es diferente. No hay maneras correctas o equivocadas de creer, y no hay nada que debamos hacer o dejar de hacer. No tenemos que poner nuestros cuerpos, manos y dedos en antiguas posturas secretas. Si tuviéramos que hacerlo, el poder de la creencia se limitaría a quienes tuvieran pleno acceso al funcionamiento de sus cuerpos y de sus extremidades.

Asimismo, la creencia es más que nuestros pensamientos mentales. Es más de lo que un libro, un ritual, una práctica o la investigación de otra persona nos dicen que es verdad. La creencia es nuestra aceptación de aquello de lo que hemos sido testigos, de aquello que hemos experimentado o conocido por nosotros mismos.

– ***La creencia es poder personal***. Nuestras creencias contienen todo el poder que necesitamos para realizar los cambios que elijamos: el poder de enviar órdenes curativas a nuestro sistema inmunitario, a nuestras células madre y a nuestro ADN; de poner fin a la violencia en nuestros hogares y comunidades, o en grandes áreas geográficas, y el poder de curar nuestras heridas más profundas, de vivificar nuestras mayores alegrías y literalmente de crear nuestra Realidad cotidiana (con R mayúscula). A través de nuestras creencias somos poseedores del regalo más poderoso del universo: la capacidad de cambiar nuestras vidas, nuestros cuerpos y nuestro mundo según lo elijamos.

Para entender el poder de las creencias, tenemos que entenderlas a nivel práctico: exactamente cómo se forman y en qué parte del cuerpo residen. Si bien están muy asociadas con los sentimientos, entran dentro de una categoría que funciona de manera un poco diferente del enfado o la alegría. Cuando identificamos esta diferencia sutil pero contundente, queda claro cómo podemos cambiar nuestras creencias cuando dejan de sernos útiles.

La anatomía de la creencia

Para que nuestras creencias puedan afectar al mundo que nos rodea, hay dos cosas que tienen que estar en su sitio:

1. En primer lugar, debe haber algo a través de lo cual viajen nuestras creencias, es decir, un medio que lleve nuestras experiencias internas más allá de nuestros cuerpos.

2. En segundo lugar, nuestras creencias han de tener el poder de hacer algo en el mundo físico. En otras palabras, deben reordenar los átomos de los que está compuesto el universo para hacer que algo ocurra.

Los nuevos descubrimientos muestran que nuestras creencias poseen estos dos atributos más allá de cualquier duda razonable.

* * *

Tanto los descubrimientos científicos como los principios espirituales reconocen que el espacio que hay entre el mundo y nosotros (que en el pasado pensábamos que estaba vacío) –independientemente de cómo lo llamemos y lo definamos– es cualquier cosa menos espacio vacío. A comienzos del siglo XX, Albert Einstein hizo referencia a la misteriosa fuerza que existe en el espacio que llena lo que vemos, el universo que nos rodea. «La naturaleza sólo nos enseña la cola del león», dijo, sugiriendo que hay algo más que lo que consideramos la realidad, aunque no podamos vislumbrarlo desde nuestro particular punto de vista cósmico. Con la belleza y elocuencia típicas de su visión del universo, Einstein elaboró la siguiente analogía del cosmos: «No me cabe duda de que la cola es de un león, aunque éste no pueda revelarse de una vez debido a su enorme tamaño».[20]

Como se describe en el capítulo 1, los nuevos descubrimientos muestran que el león de Einstein es la fuerza que el físico Max Planck describió como la matriz que llena el espacio vacío y conecta todo con todo lo demás. Esta matriz es el medio que une nuestras creencias internas con el mundo que nos rodea. Actualmente, la ciencia moderna ha refinado nuestra comprensión de la matriz de Planck, y la describe como una forma de energía omnipresente en todo momento que ha existido desde los comienzos del tiempo en el Big Bang.

La existencia de este campo implica dos cosas directamente relacionadas con el poder de las creencias en nuestras vidas. Y aunque estos principios

pueden contradecir muchos axiomas de la ciencia y la espiritualidad, abren la puerta a una manera poderosa de ver nuestro mundo y de vivir nuestras vidas.

1. El primer principio sugiere que como todo existe dentro de la Matriz Divina, todo está conectado. Si las cosas están conectadas, lo que hagamos en un lugar influirá en lo que ocurra en otros lugares. La influencia puede ser grande o pequeña, dependiendo del número de factores que abordemos en este libro. La clave es que nuestra experiencia interna en un lugar es capaz de afectar al mundo en otro lugar. Esto incluye la producción de efectos físicos.

2. El segundo principio sugiere que la Matriz Divina es holográfica, lo que significa que cualquier porción del campo contiene la totalidad de éste. Esto quiere decir que cuando nos sentamos en nuestro salón y creemos que ya se ha producido la curación de un ser querido situado en la otra punta del mundo, la esencia de nuestra creencia ya ha llegado a su destino. En otras palabras, los cambios que iniciamos dentro de nosotros ya están presentes por doquier, como una impronta en la matriz. De modo que nuestro trabajo tiene menos que ver con dirigir nuestros buenos deseos al lugar donde esté la otra persona, y más con alentar vida a las posibilidades que creamos con nuestras creencias.

«De acuerdo –pensarás–, de modo que hay un campo de energía en el que están contenidas todas las cosas y nosotros formamos parte de él. Aunque pueda tener sentido a nivel intuitivo que todas las cosas estén conectadas a través de dicho campo, su existencia no explica exactamente cómo funciona esa conexión.»

Aquí es donde los descubrimientos científicos de los últimos cien años nos muestran por qué nuestras creencias con respecto al mundo pueden tener efecto sobre él. Los efectos de la creencia se basan en pautas de energía, la misma energía de la que todo está hecho. Cuando reducimos el mundo de cada día a estas pautas de energía, de repente nuestro poder de cambiar la realidad no sólo tiene sentido, sino que tiene *mucho* sentido.

Ondas de creencia: hablar el lenguaje de los átomos

Lo que sigue es un diagrama de flujo que describe la conexión entre la energía, los átomos de la realidad y la creencia. Éste será el esquema básico que nos permitirá explorar cada elemento con más detalle y después juntarlos todos de un modo que nos resulte útil en la vida.

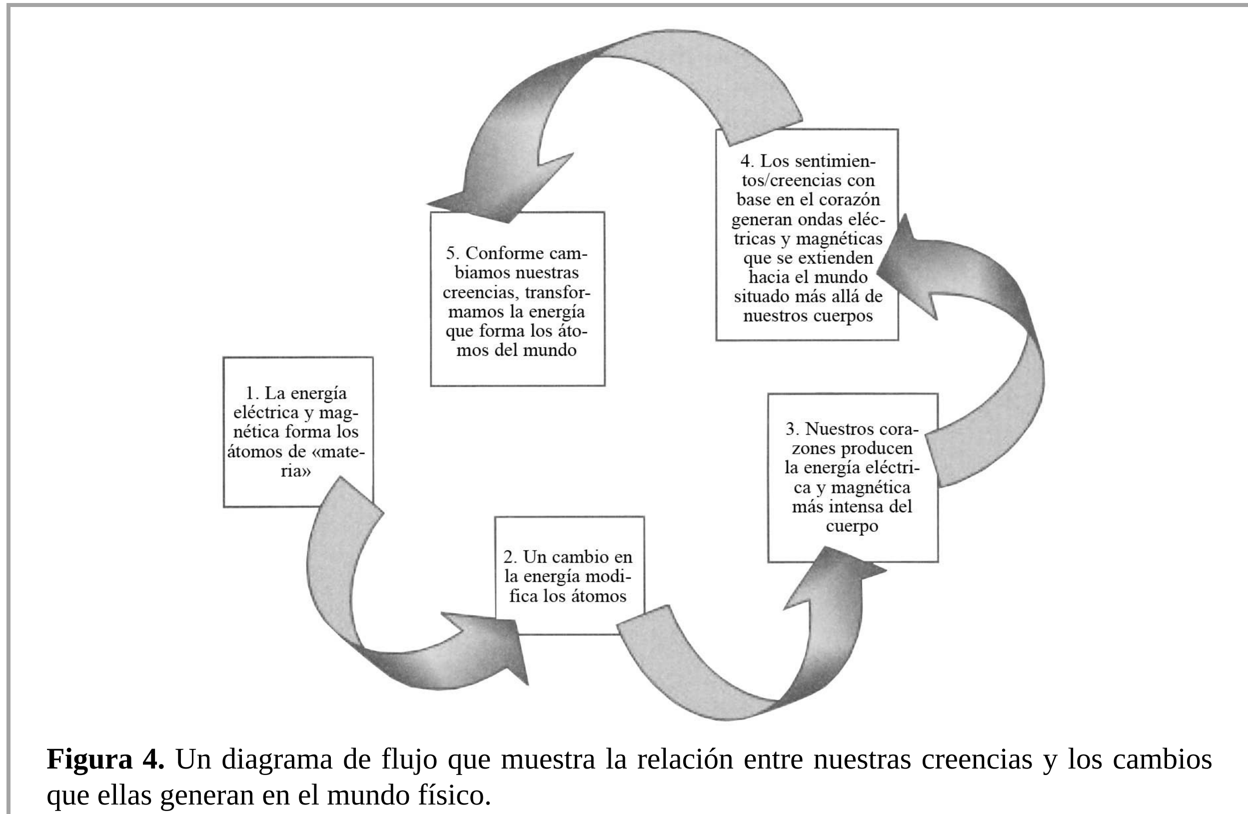


Figura 4. Un diagrama de flujo que muestra la relación entre nuestras creencias y los cambios que ellas generan en el mundo físico.

Está claro que la ciencia no tiene todas las respuestas con respecto a cómo las creencias afectan a la realidad. Si las tuviera, es evidente que nuestro mundo sería muy diferente. No obstante, la ciencia nos dice con seguridad que nuestros corazones están literalmente en el núcleo de los campos eléctricos y magnéticos que comunican con nuestros órganos internos. Algunos estudios han mostrado que el campo formado por nuestro corazón no se limita al interior de nuestro organismo. De hecho, las mediciones confirman que pueden extenderse unos dos metros y medio más allá del cuerpo.[21]

Cuando pregunté a los investigadores por qué el campo electromagnético de un órgano tan poderoso como el corazón humano se restringía a sólo dos

metros y medio, ellos me contaron que se debía a las limitaciones de sus aparatos de medición. Me confiaron que, con toda probabilidad, el campo se extiende varios kilómetros más allá del lugar donde está ubicado el corazón físico.

En 1993 un trabajo publicado por el Institute of HeartMath concluía que la información codificada en nuestras emociones desempeña un papel clave a la hora de que el corazón le diga al cerebro qué compuestos químicos (hormonas, endorfinas y otros potenciadores del sistema inmunitario) producir en el cuerpo en un momento dado.[22] De manera más precisa, nuestras emociones cuentan a nuestros cerebros lo que creemos necesitar en ese momento. Esta comunicación entre el corazón y el cerebro está bien documentada en la literatura, y está siendo progresivamente aceptada por la comunidad médica.

No obstante, lo que no está tan bien documentado es cómo nuestras creencias cambian el mundo físico. Es posible que lleguemos a descubrir que esta aparente desconexión entre corazón/creencia/realidad es un resultado directo de que las ciencias de la vida se están quedando atrás y no están a la altura de los descubrimientos más interesantes de nuestros días, descubrimientos que han invalidado los principios en los que se basan dichas disciplinas.

Existe una jerarquía de creencias a la que todas las ciencias deben adaptarse, que reza así: cuando una rama de la ciencia se basa en las suposiciones de otra, y esta segunda cambia, todo lo que depende de esa ciencia fundacional también debe cambiar. Por ejemplo, sabemos que la química se basa en la física. También sabemos que la biología se fundamenta en los principios de la química, que a su vez se basan en la física, y así sucesivamente. Teniendo en cuenta esta jerarquía, echemos una mirada al punto donde se halla actualmente nuestra comprensión científica.

Desde los tiempos de Isaac Newton hasta comienzos del siglo XX, la visión científica del mundo era mecánica, y se basaba en «cosas» y en sus relaciones con otras «cosas». Todo esto cambió en 1925 con la aceptación de la visión cuántica del universo. De repente, empezamos a pensar en el universo como campos de energía cuya existencia se basa en probabilidades, en lugar de pensar en una maquinaria absolutamente previsible.

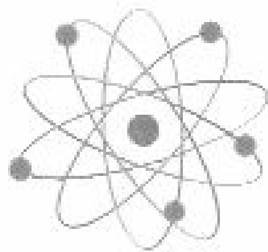
Aquí lo importante es que cuando cambiaron las leyes físicas, todas las disciplinas científicas que dependían de ellas también deberían haberlo hecho. Algunas se transformaron, como las matemáticas y la química, pero la

biología y las ciencias de la vida no lo hicieron. De modo que, actualmente, muchos biólogos aún trabajan y enseñan basándose en una visión mecánica de las cosas en lugar de contemplar el universo, el mundo y nuestros cuerpos como campos que están involucrados en una danza perpetua de energía que interactúa con otras energías. Gracias a los trabajos pioneros de científicos como el doctor Bruce Lipton, y su libro *The Biology of Belief*, la situación está cambiando.

El lenguaje de los átomos

Mientras los científicos se esfuerzan por comprender cómo las creencias afectan a nuestro mundo a través de los modelos tradicionales de la vida y la realidad, la nueva visión de que todas las cosas son energía interactuando con otras energías nos hace preguntarnos cómo podría ser de otra manera. Cuando empezamos a ver las cosas desde esta perspectiva, se eliminan las limitaciones del pasado. De repente, el mecanismo que permite que las creencias cambien nuestro mundo físico queda claro. Y todo comienza con lo que pensamos con respecto a la materia misma.

Si hace algún tiempo que no has visitado un aula o que no has leído un libro sobre la «nueva física», el nuevo aspecto que se le atribuye al átomo podría sorprenderte. En lugar del modelo mecánico de cosas orbitando alrededor de otras cosas –como un sistema solar en miniatura–, el átomo cuántico se basa en las probabilidades de que la energía pueda concentrarse en un lugar u otro en un momento dado (figura 5). Lo importante aquí es que, en parte, la energía está hecha de campos eléctricos y magnéticos, los mismos campos que nosotros creamos con los pensamientos de nuestros cerebros y las creencias de nuestros corazones. En otras palabras, las experiencias universales que conocemos como sentimiento y creencia son los nombres que damos a la capacidad del cuerpo de convertir nuestras experiencias en ondas eléctricas y magnéticas.



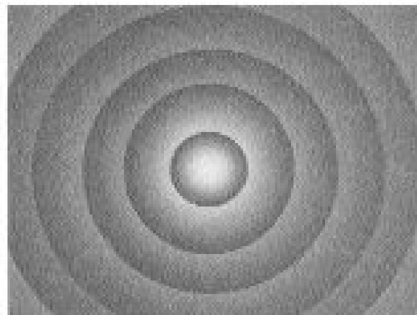


Figura 5. Ilustración que muestra el viejo modelo mecánico de los átomos como «cosas» (a la izquierda) y el nuevo modelo cuántico del átomo como concentraciones de energía en zonas (a la derecha).

Aquí es donde las cosas se ponen muy interesantes. Cuando los campos eléctricos o los campos magnéticos de un átomo cambian –o cuando lo hacen

ambos–, el átomo cambia: su comportamiento se altera, y también su manera de expresarse como materia. Y cuando el átomo cambia, también lo hace nuestro mundo.

Es un fenómeno bien documentado, reconocido por primera vez en 1896, que los campos magnéticos modifican la energía del átomo. El efecto Zeeman, que tomó el nombre de su descubridor, el premio Nobel Pieter Zeeman, dice que en presencia de una fuerza magnética, la sustancia que constituye la materia se transforma. En palabras más claras y directas, los textos de física clásica afirman: «Cuando se sitúa en un campo magnético externo, la energía del átomo cambia...».23

Con los campos eléctricos ocurre un efecto similar, conocido como efecto Stark (descubierto por Johannes Stark en 1913), que hacen a nivel eléctrico lo que el efecto Zeeman hace a nivel magnético.24 Si bien ambos efectos son interesantes a nivel individual, combinados forman la clave que nos permite entender el poder de las creencias del corazón.

Los estudios realizados en el Institute of HeartMath nos muestran que la fuerza eléctrica de la señal del corazón, medida por un electrocardiograma, es hasta sesenta veces mayor que la señal eléctrica del cerebro humano medida por un electroencefalograma, y el campo magnético del corazón es hasta cinco mil veces más intenso que el del cerebro.25 Aquí lo importante es que ambos campos tienen el poder de cambiar la energía de los átomos, ¡y creamos ambos con nuestras creencias!

Cuando formamos creencias en nuestro corazón, estamos generando una expresión eléctrica y magnética de ellas en forma de ondas de energía, que no están confinadas al corazón ni limitadas por la barrera física de nuestra piel y nuestros huesos. De modo que cada momento de cada día estamos «hablando» al mundo que nos rodea con un lenguaje sin palabras: las ondas de creencia de nuestros corazones.

CREENCIA 14

La creencia se expresa en el corazón, donde nuestras experiencias se traducen en ondas eléctricas y magnéticas que interactúan con el mundo físico.

Además de bombear la sangre de vida dentro de nuestros cuerpos, podemos pensar en el corazón como un traductor de las creencias en materia. Convierte las percepciones de nuestras experiencias, creencias e imaginación en un lenguaje codificado de ondas que comunican con el mundo situado más

allá de nuestro cuerpo. Tal vez sea esto lo que el filósofo y poeta John Mackenzie quería decir cuando afirmó: «La distinción entre lo real y lo imaginario no se mantiene fija... Todas las cosas que existen son... imaginarias».26

Entonces, ¿qué significa todo esto? El fondo de la cuestión es simple, y las implicaciones, profundas.

El misterioso órgano que alberga nuestras creencias más profundas crea los campos de energía que alteran nuestro mundo. Tal vez no sea una coincidencia que el poder de cambiar nuestros cuerpos y los átomos de materia se enfoque en el lugar que durante más tiempo ha estado asociado con las cualidades espirituales que hacen de nosotros quienes somos: el corazón. Verdaderamente podemos sentirnos justificados cuando nos miramos a nosotros mismos, y después a los demás, y desde el lugar de más profunda gratitud por todo lo que hemos experimentado en la vida, simplemente decimos: «¡Bendice nuestros corazones!».

El gran secreto que todos saben, ¡menos nosotros!

A través de ciertos fenómenos mediáticos, como las películas o los libros *El secreto* e *¿Y tú qué sabes?,* nuestra manera de usar el «pensamiento» se ha convertido en un tema candente. No obstante, curiosamente, las experiencias relacionadas con él, como el sentimiento y la emoción, toman un lugar secundario en estos mismos documentos, y a veces se descartan totalmente. Y cuando se abordan, no deja de ser habitual que las palabras «sentimiento» y «emoción» se usen indistintamente, mezclándolas en una experiencia nebulosa que resulta difusa y difícil de definir.

Mi madre y yo hemos hablado de esto muchas veces a lo largo de los años. «Yo siempre he pensado que sentimiento y emoción eran lo mismo», me ha dicho más veces de las que he podido contar. No es sorprendente que la gente haga este tipo de generalizaciones. Con pocas excepciones, parece que la ciencia y la espiritualidad –las dos fuentes de conocimiento en las que hemos confiado históricamente para describir nuestro mundo– han dejado el poder del sentimiento y la emoción completamente al margen de la ecuación de la vida.

Por ejemplo, tal vez sólo sea una coincidencia que, en la versión tradicional de la Biblia moderna, los documentos que nos instruyen sobre el poder del pensamiento y la emoción, como el Evangelio gnóstico de Tomás, estén entre los que se «perdieron» durante las revisiones bíblicas del siglo IV. Estas referencias pueden estar ausentes en las enseñanzas judeo-cristianas más valoradas, pero no ocurre lo mismo en otras tradiciones espirituales.

Cuando trabajaba como experto informático en la industria de la defensa a mediados de la década de los 80 pensé que encontraría los ejemplos mejor preservados de estas enseñanzas en los lugares menos alterados por la civilización moderna. Fui a algunos de los santuarios más remotos y aislados que quedan actualmente en la Tierra en busca de estas enseñanzas preciosas, desde los monasterios de Gebel Musa en Egipto hasta las montañas andinas de Perú y las mesetas de China central y Tíbet. En una mañana clara y fría de 1998, escuché las palabras que describen inequívocamente el poder del sentimiento en nuestras vidas.

En el altiplano tibetano cada día es verano e invierno: verano cuando el sol está en lo alto del cielo, e invierno en cuanto sus rayos desaparecen más allá de los puntiagudos picos de los Himalayas. Sentí como si no hubiera nada

entre mi piel y las antiguas piedras al sentarme en el frío suelo, pero sabía que no podía irme. Este día era la razón por la que yo había invitado a un pequeño grupo de personas a acompañarme en un viaje que nos llevó por medio mundo.

Durante catorce días aclimatamos nuestros cuerpos a altitudes de hasta cinco metros sobre el nivel del mar. Agarrándonos a nuestros asientos, e incluso unos a otros, nos sujetábamos mientras nuestro peculiar autobús avanzaba sobre puentes arrastrados por el agua y desiertos sin caminos, para llegar a aquel punto en aquel mismo momento: un monasterio de ochocientos años de antigüedad oculto en la base de una montaña.

Enfoqué mi atención directamente en los ojos del hombre hermoso e intemporal que se sentaba en postura de loto justo delante de mí, el abad del monasterio. Por medio de nuestro traductor, le planteé la misma pregunta que había planteado a todos los monjes y monjas que había conocido durante nuestra peregrinación.

—Cuando nosotros vemos vuestras oraciones –empecé–, ¿qué estáis haciendo realmente? Cuando os vemos entonar y cantar durante de catorce a dieciséis horas al día... Cuando oímos las campanas, los cuencos, los gongs, las campanas tubulares, los mudras y los mantras desde fuera, *¿qué os está pasando por dentro?*

A medida que el traductor me transmitía la respuesta del abad, una intensa sensación reverberó por mi cuerpo, y supe que ésta era la razón por la que habíamos ido a aquel lugar.

—Nunca has visto nuestras plegarias –respondió– porque una plegaria no puede ser vista.

Ajustándose sus pesadas vestimentas de lana, el abad continuó:

—Lo que has visto es lo que hacemos para crear el sentimiento en nuestros cuerpos. *El sentimiento es la oración*.

La claridad de la respuesta del abad me dejó anonadado. Sus palabras me recordaron las ideas transmitidas en las antiguas tradiciones gnósticas y cristianas hace más de dos mil años. En las primeras traducciones del libro de Juan (16, 24, por ejemplo), se nos invita a fortalecer nuestras oraciones siendo rodeados por (es decir, sintiendo) nuestros deseos satisfechos, tal como el abad sugirió:

—Pregunta sin motivos ocultos y déjate rodear por tu propia respuesta.

Para que nuestras oraciones sean respondidas, debemos trascender la duda que a menudo acompaña a la naturaleza positiva de nuestro deseo. Después

de unas breves enseñanzas sobre la superación de nuestra incertidumbre, el Evangelio gnóstico de Tomás preserva instrucciones precisas de Jesús sobre cómo crear los sentimientos que producen milagros.

A mediados del siglo XX estas palabras fueron descubiertas en la biblioteca de Nag Hammadi, en Egipto. En al menos dos lugares se nos dan las mismas instrucciones y se nos invita a fundir nuestros pensamientos y emociones en una única fuerza de gran potencia. Por ejemplo, en el verso 48 se nos dice: «Si dos [pensamiento y emoción] establecen la paz mutuamente en esta casa, dirán a la montaña: 'Muévete', y la montaña se moverá».27

El verso 106, que es sorprendentemente similar, reitera: «Cuando hagas de los dos uno... cuando digas: 'Montaña muévete', ella se moverá».28

Si estas instrucciones son tan consistentes que el abad estaba repitiendo la esencia de una enseñanza de dos mil años de antigüedad, aún podrían sernos útiles en nuestros días. Usando un lenguaje casi idéntico, tanto el abad como los pergaminos describen una forma de orar y un gran secreto casi totalmente olvidado en Occidente. La creencia y los sentimientos que producen en nosotros son el lenguaje de los milagros.

Emoción, pensamiento y sentimiento: experiencias separadas pero relacionadas

Si verdaderamente podemos entender lo que el poder de nuestra creencia de corazón nos dice con respecto al mundo, la vida adquiere un significado completamente diferente. Nos convertimos en arquitectos de la realidad, en lugar de ser víctimas de fuerzas misteriosas que no podemos ver ni comprender. No obstante, para ello, debemos entender no sólo cómo hablan nuestras creencias al universo, sino también cómo podríamos cambiarlas para revisar esa conversación. Cuando lo logramos, verdaderamente estamos programando el universo. Y todo ello comienza con la comprensión de las tres experiencias separadas, aunque relacionadas, que conocemos como pensamiento, sentimiento y emoción.

El diagrama de la figura 6 procede de un antiguo texto místico escrito en sánscrito. Ilustra cómo podemos usar el pensamiento y la emoción para crear los sentimientos y creencias del corazón. La clave de este dibujo es la ubicación de los centros de energía del cuerpo, conocidos como chakras (un término sánscrito que significa «ruedas girantes de energía»). En el sistema sánscrito, se establece una distinción entre los tres primeros chakras, situados desde lo alto de la cabeza hacia abajo, y los tres emplazados desde la base de la columna hacia arriba. El papel que desempeñan estos grupos de chakras en la creación de nuestras creencias es clave para poder asumir la responsabilidad de nuestras vidas.

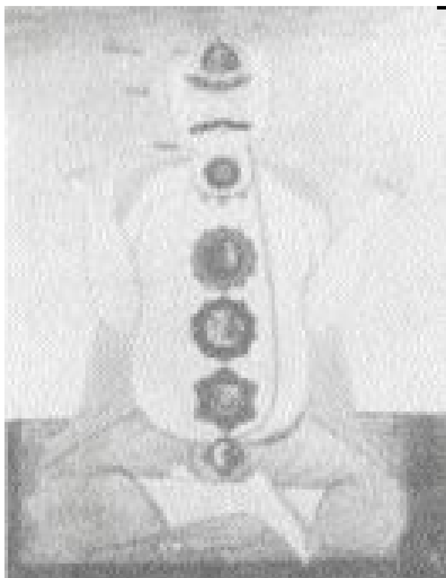


Figura 6. Esta ilustración muestra los siete centros de energía que forman el sistema de chakras, que van verticalmente desde la corona hasta el perineo del cuerpo humano. Este dibujo procede de un antiguo manuscrito sánscrito.

Cuando entendemos la relación entre nuestros pensamientos, sentimientos y emociones, también reconocemos que nuestras creencias tienen el poder de afectar al mundo. A nivel físico cada centro de energía está vinculado con una glándula de secreción interna del sistema endocrino, pero a nivel energético los chakras tienen otro papel en nuestra vida. En las secciones siguientes definiré emoción, pensamiento y sentimiento separadamente, y después ilustraré cómo se unen para generar las experiencias internas que se convierten en nuestra realidad.

Definición de emoción

Los tres chakras inferiores (creatividad) suelen estar asociados comúnmente con nuestra experiencia de la emoción. Si pensamos en estos centros como pura energía, representan las dos únicas emociones básicas que podemos tener en la vida: amor y lo que consideremos su opuesto. Por extraño que esto pueda parecernos de entrada, como veremos más adelante, esta definición nos indica que la alegría, el odio y la paz, que podríamos haber considerado emociones en el pasado, de hecho son los sentimientos generados por su uso.

Todos hemos tenido experiencias de amor en nuestras vidas. Y como todos somos únicos, estas experiencias también lo han sido. De modo que cuando hablamos del opuesto del amor, puede significar distintas cosas para distintas personas. Para algunos, el opuesto al amor es el miedo; para otros, puede ser el odio. Independientemente de cómo le llamemos, cuando llegamos a la esencia desnuda de las enseñanzas más profundas, el amor y su opuesto en realidad sólo son dos aspectos de la misma cosa, dos polaridades de la misma fuerza: emoción.

La emoción es la fuente de energía que nos impulsa hacia delante en la vida. El amor o el miedo es la fuerza impulsora que nos impele a través de los muros de resistencia y nos catapulta más allá de las barreras que nos separan de nuestros objetivos, sueños y deseos. Tal como tenemos que poner riendas a la fuerza de un motor para que nos sea útil, debemos enfocar y canalizar el poder de la emoción para que sea productivo en nuestras vidas. Cuando no tenemos una dirección clara, nuestras emociones son dispersas y caóticas. Todos hemos conocido el drama y el caos que a menudo acompaña a las personas que tratan con la vida exclusivamente sobre esta base.

Si bien estas dos emociones son una fuente de poder en nuestra vida, está claro que a veces pueden ser una bendición o una maldición. Nuestras emociones pueden servirnos o destruirnos. La experiencia que tengamos vendrá determinada por nuestra capacidad de ponerles riendas y de darles dirección. Y ahí entra el poder del pensamiento.

Definición de pensamiento

Los pensamientos están asociados con los centros de energía superiores de nuestro cuerpo, los chakras relacionados con la lógica y la comunicación. Mientras que podemos considerar que la emoción es una fuente de fuerza, los

pensamientos son el sistema que dirige la fuerza, que la enfocan de maneras precisas. De modo que si bien nuestros pensamientos son importantes, no tienen mucho poder por sí mismos. En términos de ingeniería, podríamos considerarlos la energía escalar (una fuerza potencial) que rodea una posible situación, más que la energía vectorial (una fuerza real) que está ocurriendo en nuestras vidas. Este proceso de amortiguación da seguridad e impide que todos los pensamientos que pasan por nuestra mente se manifiesten en la realidad. Como sugiere la estadística siguiente, eso es muy bueno.

Hace algunos años, la National Science Foundation informó que la persona media tiene unos mil pensamientos por hora. Dependiendo de si somos considerados «pensadores profundos» o no, podemos tener de doce mil a quince mil pensamientos al día. Por curiosidad, a veces pido a mis amigos y compañeros de trabajo que compartan lo que están pensando. Cuando lo hago, descubro rápidamente que muchas veces piensan cosas que prefieren no compartir. Por suerte para nosotros, la mayoría de nuestros pensamientos pasajeros son sólo eso: breves vislumbres de lo que puede ser, de lo que podría ser o de lo que ha sido.

Definición de sentimiento

Un pensamiento sin emoción que lo alimente es sólo un pensamiento, no es bueno ni malo, correcto ni equivocado. Por sí mismo tiene poco efecto sobre las cosas, e implica imaginar una posibilidad que está en la mente: la semilla de lo que podría ser, suspendida en el tiempo, inocua y relativamente inoperante.

Llamamos *deseo* al pensamiento que carece del combustible emocional para plasmarlo. Aunque pueden tener buena intención, nuestros deseos probablemente apenas tendrán efecto sobre nuestros cuerpos o sobre el mundo hasta que los despertemos.

Como ilustra la figura 7, cuando unimos los pensamientos de nuestra mente con el poder de las emociones que emanan de los centros de energía inferiores, creamos sentimientos. Así, un sentimiento es la unión de lo que pensamos con el combustible de nuestro amor o de nuestro odio por ese pensamiento. Ahora ya tenemos una definición de los sentimientos y un modo de diferenciarlos de las emociones.

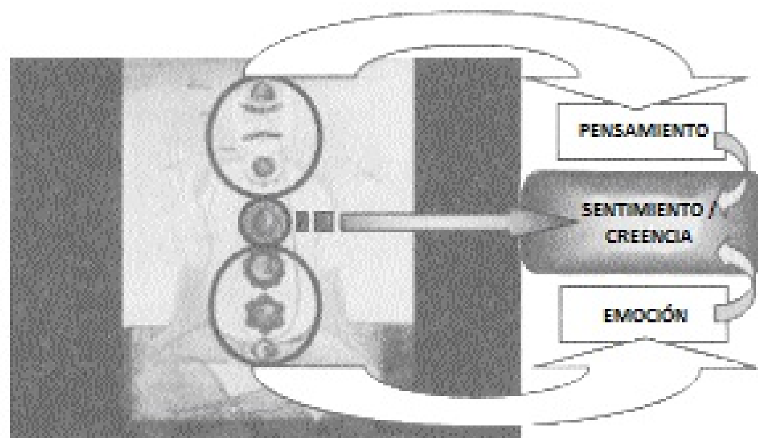


Figura 7. Cuando unimos los pensamientos con nuestra emoción de amor o de miedo con respecto a ellos, creamos sentimientos. Los sentimientos se definen como «la unión de pensamiento y emoción». Son la base de nuestras creencias y se forman en nuestro corazón.

Si bien sólo hay dos emociones básicas –amor y miedo–, podemos experimentar un número infinito de sentimientos. Algunos ejemplos son ira, compasión, furia, celos, gratitud, escepticismo y paz, por nombrar sólo unos pocos. En términos de ingeniería, los sentimientos son la energía vectorial. En otras palabras, ellos son los que realmente nos mueven a actuar y consiguen que se hagan las cosas. Nuestros sentimientos pueden cambiar el mundo.

Creencia: un tipo de sentimiento especial

La creencia es un tipo de sentimiento. Cuando albergamos una creencia con respecto a algo, generalmente tenemos un sentimiento, a menudo intenso, con respecto a ello. Cualquier duda acerca de la verdad de esta afirmación desaparece rápidamente cuando pedimos a la gente que comparta sus sentimientos sobre temas con implicaciones éticas que activan sus creencias más profundas.

CREENCIA 15

Las creencias, y los sentimientos que tenemos con respecto a ellas, son el lenguaje que «habla» a la sustancia cuántica que conforma nuestra realidad.

La pena de muerte, la investigación con células madre, si enseñar creacionismo o evolución en las aulas, el aborto y la eutanasia son algunos temas que hacen emerger nuestros sentimientos más profundos con respecto a si estas acciones son correctas o equivocadas. Es posible que, a priori, no siempre seamos conscientes de nuestra postura en estos temas, pero la intensidad de nuestra respuesta emocional cuando surgen en una conversación es un buen indicador de dónde nos situamos con respecto a ellos. De un modo u otro, nuestros sentimientos se basan en nuestras creencias.

Para describir lo que diferencia las creencias de nuestra ira, compasión o tristeza cotidianas, miremos más de cerca cómo se generan estos sentimientos.

Honrar la vibración

Hemos definido el *sentimiento* como el resultado de pensamientos alimentados por una de las dos emociones posibles: amor o miedo. Lo que hace que la creencia sea un caso especial es que a veces parece ocurrir sin que le acompañe ningún pensamiento, al menos sin un pensamiento del que nosotros seamos conscientes.

Todos hemos experimentado convicciones (creencias) que simplemente parecen «ocurrir», surgidas de la nada, como cuando estamos convencidos de hallarnos en el lugar equivocado en el momento equivocado. Aunque no haya una razón evidente para ello, sabemos con toda claridad que es así. Y generalmente nos conviene hacer caso de estas convicciones cuando las tenemos. Posteriormente, en un entorno seguro, podemos mirar atrás y explorar cuál ha sido la causa de que sonara esta «alarma interna». Y cuando lo hacemos, habitualmente descubrimos que estas convicciones (creencias) han sido activadas por algo que está más allá de las emociones de amor o miedo que generan los típicos sentimientos. Ese algo es lo que mucha gente llama las vibraciones de la *verdad corporal*, *resonancia corporal* o simplemente *resonancia*.

En su forma más simple, la *resonancia* es un intercambio de energía entre dos cosas. Es una experiencia que va en dos direcciones, y permite que cada una de las «cosas» se ponga en equilibrio con la otra. La resonancia desempeña un papel fundamental en muchos aspectos de nuestras vidas, como cuando sintonizamos nuestro canal preferido de televisión y de radio, o cuando tenemos un sentimiento inolvidable porque otro ser humano nos mira directamente a los ojos y nos dice «te quiero». Nuestra experiencia de la creencia está muy relacionada con la resonancia existente entre nosotros y los hechos con los que nos estamos confrontando.

Para tener una idea clara de qué es la resonancia, examinemos el ejemplo de la vibración compartida entre dos guitarras situadas en extremos opuestos de la misma habitación. Cuando se rasga la cuerda más baja de cualquiera de las guitarras, la misma cuerda del segundo instrumento se pondrá a vibrar como si también hubiera sido rasgada. Aunque la segunda guitarra está en el otro extremo de la habitación y nadie la ha tocado físicamente, responde a la primera porque ambas son capaces de compartir un tipo de energía particular.

En este caso, la energía toma la forma de una onda que viaja por el espacio y recorre la habitación.

Y así es como experimentamos la creencia en nuestras vidas.

Como las dos guitarras que se sintonizan una con la otra dentro de una habitación, nosotros somos seres de energía, capaces de sintonizar nuestros cuerpos y compartir tipos de energía particulares. Cuando nuestros pensamientos dirigen nuestra atención a un paisaje que estamos contemplando, a las palabras que decimos o a alguna otra cosa que estemos experimentando de algún modo, nuestro ser físico responde a la energía de esa experiencia. Cuando resuena con nosotros, tenemos una respuesta corporal que nos dice que lo que hemos visto u oído es «verdad», o al menos lo es para nosotros en ese momento. Esto es lo que hace que la verdad corporal sea tan interesante.

Este tipo de verdad no tiene que ver con si la información o la experiencia es *objetiva*. La persona que experimenta resonancia *cree* que es verdad. Y, en ese momento, *es* verdad para ella. Las percepciones, los juicios y los condicionamientos individuales conforman la experiencia, convirtiéndola en lo que la persona siente en ese momento.

Y es muy interesante que la misma persona puede vivir el mismo hecho una semana después y descubrir que ya no resuena con ella. Y como no resuena, ya no es verdad. Esto se debe a que los filtros de la percepción personal han cambiado, y la persona ya no cree lo que creía la semana pasada.

En su experiencia de la verdad corporal, la gente suele tener sensaciones físicas que les muestran que están resonando con su experiencia del momento. Algunas expresiones comunes de la verdad corporal es que se nos ponga la piel de gallina, que nos zumben las orejas, o que se nos sonrojen visiblemente el rostro, la parte alta del pecho y los brazos.

Resonancia en acción

La resonancia es una experiencia que va en ambos sentidos. Además de decirnos que algo es verdad para nosotros, también es un mecanismo de defensa que nos avisa cuando estamos en una situación potencialmente dañina. Por ejemplo, cuando nos encontramos en un «callejón oscuro», podemos sentir que estamos en el lugar equivocado en el momento equivocado. Nuestros cuerpos lo «saben», y el síntoma resultante puede ser una debilidad corporal general, como si algo se llevara repentinamente toda nuestra energía, hasta el extremo de que la experiencia o la información es tan chocante para nosotros que empezamos a tener sudor frío, nos quedamos pálidos y nuestra circulación sanguínea se acelera, preparándonos para la lucha o la huida.

Curiosamente, a menudo tenemos la misma respuesta cuando alguien nos miente, o cuando nuestros cuerpos sienten que la información recibida no es verdad. Aunque podría ser que simplemente no tenemos todos los datos, o que percibimos incorrectamente los que tenemos, la clave aquí es que en el instante en que sospechamos que nos están mintiendo, respondemos a la experiencia del momento. Cuando oímos a alguien decirnos algo que sabemos seguro que no es verdad, sentimos una tensión en nuestro cuerpo que algunos llaman el «detector de falsedad».

Aunque no siempre se base en hechos conocidos en ese momento, nuestra reacción visceral a lo que otros comparten con nosotros puede ser una herramienta muy valiosa en muchas situaciones, como cuando sospechamos una infidelidad en una relación de pareja o cuando leemos que la etiqueta de nuestras galletas favoritas nos dice que las grasas y aditivos que estamos a punto de comer son «inofensivos».

Mi familia tuvo esta experiencia recientemente cuando los «médicos de los árboles» se presentaron en nuestra puerta para rociar nuestro jardín con un pesticida que protegería nuestro vecindario de ciertos insectos. Aunque nos decían que los productos eran «inofensivos» para los animales y los seres humanos, e incluso para los niños (de los que yo siempre había pensado que también son humanos), nos dieron instrucciones para alejar los animales domésticos, los niños y nuestros pies desnudos de la hierba durante veinticuatro horas, y limpiarnos los zapatos antes de entrar en casa.

No había investigado el pesticida o la empresa, y no tenía razones para desconfiar del hombre que estaba delante de mí, que creía sinceramente lo que le había contado su jefe, pero en el fondo de mi ser sabía que lo que me estaba diciendo era incorrecto. Las primeras palabras que salieron de mi boca fueron: «Si ese producto es tan seguro, ¿por qué tomar tantas precauciones?».

Después de hacer alguna investigación rápida en Internet, mis sospechas se vieron confirmadas. El pesticida que se iba a usar estaba asociado con diversas enfermedades y dolencias. Era casi como si la empresa creyera que estaba bien usar aquel producto mientras no hiciera que aparecieran hormigas de tres cabezas en el jardín a la semana siguiente.

La clave aquí es que no tenemos que pensar en nuestras experiencias para determinar si son buenas para nosotros. El cuerpo ya sabe las respuestas, y nos envía señales que nos son conocidas. Estas experiencias nos dicen cuándo debemos aceptar algo como cierto en nuestra vida y cuándo no. La cuestión es: *¿tenemos la sabiduría y el coraje para escuchar?*

Mirar antes de saltar

A veces podemos hacer que nuestras sensaciones viscerales nos informen de si una experiencia va a ser correcta o equivocada antes de tenerla. Ésta es la belleza de pensar en algo antes de que ocurra. Podemos configurar un modelo de la situación en nuestra mente y mirarlo desde todos los puntos de vista para comprobar los pros y los contras cuando aún es una posibilidad. Los científicos creen que somos la única forma de vida que emplea nuestras habilidades mentales para razonar de esta manera. Ésta podría ser la razón por la que la capacidad de reflexionar sobre nuestras creencias es una parte tan estable de nuestra naturaleza.

En un trabajo de 2004, Rebecca Saxe, doctora en filosofía y profesora adjunta del Departamento del Cerebro y las Ciencias Cognitivas del Instituto Tecnológico de Massachussets (MIT), declaró que la capacidad de aplicar el razonamiento a las cosas que creemos «se desarrolla antes y resiste más a la degradación que otros tipos de razonamiento lógico similarmente estructurados».[29]

Cuando consideramos que el pensamiento, el sentimiento y la emoción son modos de simular una situación antes de confrontarla, abrimos la puerta a una manera eficaz de usar estas experiencias que, aunque diferenciadas, están relacionadas. Al determinar si amamos o tememos las cosas que imaginamos, también elegimos si nuestras creencias vendrán alguna vez a la vida y cuándo lo harán. En otras palabras, nuestras mentes son como simuladores, y nuestros pensamientos hacen las simulaciones. Ellos nos permiten desplegar una situación dada y todas las posibilidades que contiene antes de que ocurran. Una parte importante de nuestra previsión de la situación es que nos permite explorar el resultado y las consecuencias de nuestras acciones antes de actuar.

Cuando trabajaba de ingeniero, tenía un amigo que usaba sus pensamientos de esta manera para ver dónde le conduciría una relación romántica. No estoy diciendo que lo hiciera conscientemente. Mientras observaba su proceso, pensé que esta forma de fantasear sobre las relaciones había sucedido durante tanto tiempo que ya era algo habitual e inconsciente. Me fascinó cómo desplegaba escenarios en su mente, y las situaciones en las que se veía envuelto a raíz de ellos.

A los pocos minutos de conocer a una persona en la que podía depositar su interés romántico, imaginaba cómo sería su relación y adónde los llevaría. Todos hacemos lo mismo en cierta medida, pero él era capaz de llevar esta posibilidad hasta el extremo.

Durante la comida, en un seminario o conferencia, o a veces esperando en la caja del supermercado, podía conocer a una mujer hacia la que se sentía intensamente atraído. En cuanto empezaba a compartir una de estas historias, sabía lo que vendría a continuación. Después del encuentro inicial, ocurría algo de este tipo: él intercambiaba unas pocas palabras con esa mujer y de repente su mente se proyectaba al futuro, explorando todas las posibilidades de cómo sería su vida con ella. Tal vez saldrían durante aproximadamente un año y después se casarían. Y poco después, tendrían familia; es decir, siempre que el nuevo negocio de consultoría que emprenderían juntos no les hiciera estar tanto tiempo viajando que no les dejara tiempo. Pero, a su edad, ¿cuánto tiempo podrían seguir viajando tanto? Tal vez debían adoptar y viajar con la canguro. Y seguía...

Yo escuchaba a mi amigo especular sobre lo que podría ser, hasta que de repente despertaba de su ensoñación, me miraba con mansedumbre y se daba cuenta de que acababa de describir toda una vida con una mujer con la que había hablado menos de veinte minutos. El punto clave de esta historia es que si todos sus pensamientos se hicieran realidad, la situación se volvería bastante extraña muy rápidamente. Todos usamos nuestras capacidades para pensar en escenarios potenciales y en resultados lógicos, pero es de esperar que lo hagamos más conscientemente y con menos intensidad que mi compañero.

Pensamientos, deseos, afirmaciones y plegarias

Las afirmaciones son el ejemplo perfecto para ver cómo funciona el poder del pensamiento. He conocido a gente que las usaba cada día de su vida: las garabateaba en notas autoadhesivas que ponían en el espejo del baño, en el panel de instrumentos del automóvil y en el monitor del ordenador en el trabajo. Repetían las palabras cientos y a veces miles de veces cada día, susurrando cosas como: «La pareja perfecta se está manifestando para mí ahora mismo», o «Soy abundante ahora y en todas mis manifestaciones pasadas, presentes y futuras». Ocasionalmente les preguntaba por su práctica. Las afirmaciones a veces funcionaban, pero con frecuencia no lo hacían.

Cuando las afirmaciones de mis amigos parecían no funcionar, les preguntaba por qué. ¿Cuál era, según ellos, la razón del fracaso? Había un hilo común que conectaba todas las explicaciones. En cada caso que la afirmación parecía no funcionar, la persona hacía poco más que recitar las palabras *sin emoción subyacente*. Tenemos que alimentar nuestras afirmaciones con la fuerza de nuestro amor, como si ya las hubiéramos logrado, para que la nueva situación se manifieste en nuestras vidas. En mi opinión, ésta es la clave de una afirmación exitosa, y es diferente de un deseo o de un pensamiento vacío.

Pensamientos y deseos

Como he indicado con anterioridad, un pensamiento simplemente es una imagen en nuestra mente de lo que es posible, o de lo que podría llegar a serlo en cualquier situación, desde las relaciones humanas hasta la curación de las enfermedades, y también todo lo demás. Si no cuenta con la energía del amor o del miedo para alimentarlo, nuestro pensamiento tiene poca fuerza, y simplemente es lo que es. En el caso de las curaciones descritas anteriormente en este capítulo, la idea de cómo sería la recuperación de una persona y cómo cambiaría su vida es un ejemplo de pensamiento. Si bien la curación empieza con el pensamiento, éste por sí solo no basta para instigarla.

La esperanza de que un pensamiento se haga realidad, sin la emoción que le dé vida, no pasa de ser un deseo: simplemente una imagen de lo que es posible. En ausencia de la emoción necesaria para realizarlo, el deseo

permanece irrealizado. La visión de lo que podría ser, suspendida en el tiempo, puede persistir unos segundos, unos años o toda una vida.

Ejemplo: el simple hecho de esperar, desear o decir que una curación va a tener éxito puede tener poco efecto sobre la realidad. En estas experiencias, aún no hemos llegado a la creencia –la certeza que surge al aceptar *lo que pensamos que es verdad,* junto con la *sensación de que es verdad* en nuestro cuerpo– que convierte el deseo en realidad.

Afirmaciones y oraciones

Un pensamiento imbuido de emoción produce el sentimiento que lo lleva a la vida. Cuando esto ocurre, hemos creado una afirmación y también una plegaria. Ambas se basan en el sentimiento y, más precisamente, en sentir como si el resultado ya se hubiera producido. Diversos estudios han demostrado que cuanto más claros y específicos seamos, mayores son nuestras posibilidades de tener éxito.

Ésta es la razón por la que las palabras del abad que nos recuerdan «el sentimiento es la oración» son tan poderosas. Están tomadas de un linaje de enseñanzas que extienden su verdad y su consistencia durante más de cinco mil años.

Ejemplo: una afirmación u oración exitosa se basa en sentir que el resultado ya se ha producido, que la curación ya se ha llevado a cabo. La gratitud por lo ocurrido hace que creemos los cambios que plasman ese sentimiento en nuestra vida.

Creencia: los programas de conciencia

«Todo lo que contemplas, aunque parece estar Fuera, está Dentro, en tu imaginación, de la que este Mundo Mortal no es sino una Sombra.»30 Con estos versos, el poeta William Blake nos recuerda el poder que tenemos en nosotros cada momento de cada día. Aunque las palabras han cambiado, existe una similitud inequívoca entre lo que Blake nos comunica y lo que las tradiciones budistas nos dijeron hace siglos.

Si, tal como dicen, «la Realidad sólo existe donde nuestra mente se enfoca» y todo lo que experimentamos «aunque parece estar Fuera, está Dentro», está claro que nuestras creencias son los programas que determinan nuestra experiencia.

William James, que vivió a finales del siglo XIX y comienzos del XX, fue una de las personas más influyentes de su época. Fue un hombre renacentista en tiempos modernos y ya antes de hacerse psicólogo tenía muy claro el papel que desempeñan la conciencia y la creencia en nuestras vidas. En su ensayo de 1904 «¿Existe la conciencia?», afirma que a veces lo que experimentamos en la conciencia es intangible y «figura como un pensamiento».31 No obstante, en otros momentos, los contenidos de la conciencia son «cosas» que se hacen reales en nuestras vidas. Cuando ocurre esto, James sugiere que el poder de nuestra creencia es el que genera el hecho real.

Aunque he definido la creencia y he dado ejemplos de cómo funciona, sigue siendo una de nuestras experiencias más elusivas. Y por esa razón puede ser uno de los lugares más difíciles en los que introducir cambios. Cuando creemos verdaderamente algo, también tenemos un sentimiento al respecto. Y aunque le llamemos instinto o reacción visceral, la clave para cambiar nuestra creencia es que está grabada a un nivel profundo, incluso primordial. No tenemos que comprender la creencia para experimentarla, pero tenemos que saber cómo funciona si queremos que actúe eficazmente en nuestra vida.

Si consideramos que las creencias son el código que programa el universo, y si los pequeños programas de nuestras vidas son ejemplos en miniatura (fractales) de los grandes programas del universo, entender cómo funciona un ordenador debería ayudarnos a entender cómo funcionan las creencias. De modo que empecemos por explorar las nuestras como si fueran simples

programas. Cuando lo hacemos, el concepto nebuloso de creencia asume una forma con la que podemos trabajar. Podemos ver de manera precisa cómo nuestras experiencias internas afectan al mundo externo. Y lo que tal vez sea más importante, también podemos descubrir qué debemos hacer o dejar de hacer para llevar los deseos de nuestro corazón a la realidad de nuestras vidas.

Puede resultar redundante decir que el propósito de un programa informático es hacer cosas, pero es importante insistir en ello ahora que comenzamos a pensar en las creencias como programas. Si vamos a crear una creencia nueva o cambiar una existente, debemos estar absolutamente seguros de qué queremos conseguir. Una creencia difusa sin duda producirá un resultado difuso.

Los programas pueden ser simples o complejos. Algunos contienen literalmente miles de líneas de códigos, y otros pueden ser tan cortos como tres simples afirmaciones. No obstante, independientemente de su tamaño, todos los programas tienen los mismos componentes básicos: los comandos que los inician (comienzo), los comandos que les dicen qué hacer (trabajo) y los que les informan de que el trabajo ha concluido (compleción).

Antes de escribir un programa, los programadores suelen delinear lo que esperan conseguir en términos generales. Crean lo que se llama un *pseudoprograma*, que aún no es el verdadero programa. Tal como el resumen de un trabajo escolar destaca los puntos importantes del contenido y ofrece un mapa de las ideas que se van a explorar, el pseudoprograma informático identifica los elementos clave que conseguirá el programa.

Como nuestro objetivo es usar lo que ya sabemos sobre los programas electrónicos para comprender los programas de conciencia, examinemos los equivalentes informáticos del pensamiento, el sentimiento y la emoción. En la figura 8 vemos que nuestras experiencias internas desempeñan el mismo papel en la conciencia que sus contrapartes en los ordenadores.

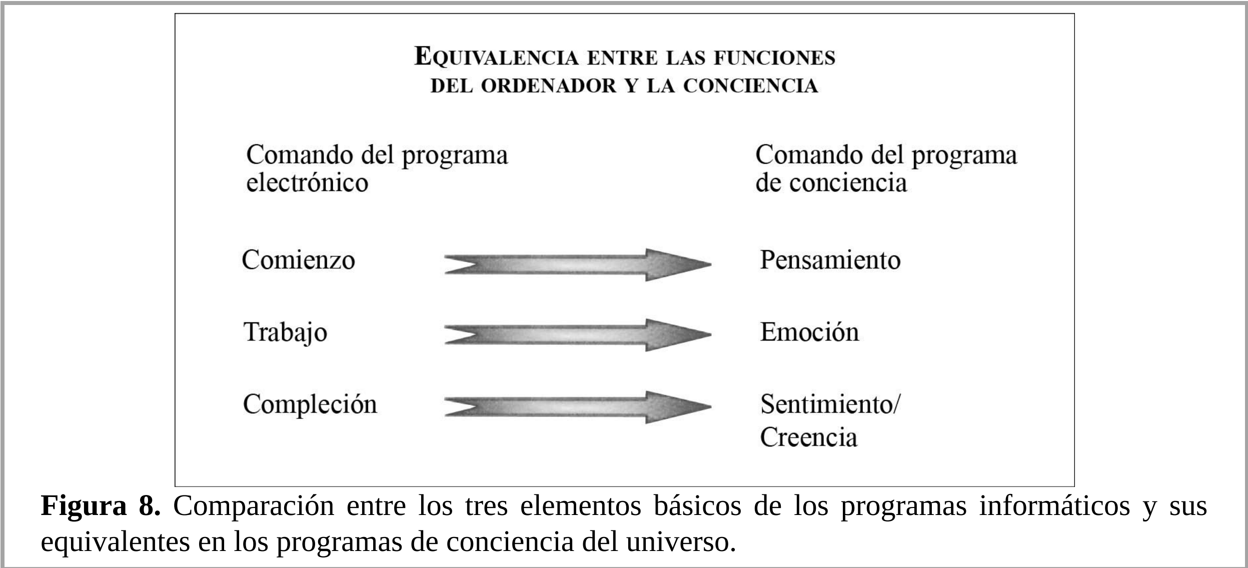


Figura 8. Comparación entre los tres elementos básicos de los programas informáticos y sus equivalentes en los programas de conciencia del universo.

El comando inicio

En el ordenador electrónico, el comando inicio es el que pone en marcha el programa. Es un comando especializado que provee toda la información que el programa necesita para realizar su trabajo, incluyendo cosas como el valor que se asigna a ciertos símbolos y cuántas veces el ordenador realizará una tarea. Cuando generamos una creencia en el ordenador de nuestra conciencia, el pensamiento equivale al comando inicio.

Nuestros pensamientos nos permiten reunir todo lo que necesitamos para explorar una experiencia antes de tenerla. Por ejemplo, cuando consideramos si entrar en una nueva relación, reunimos toda la información que nos ayudará a tomar la decisión. Si es una relación de pareja, podemos reconocer los atributos de la otra persona, y sus sueños, metas y deseos para ver si nuestros caminos son compatibles. Podemos plantear preguntas sobre dónde y cómo le gustaría vivir a la otra persona, y dónde establecería las prioridades profesionales y con respecto a los niños.

Esta acumulación de información y asignación de valores es como el comando inicio de nuestro ordenador. Tal como necesitamos contar con todos los ingredientes para preparar un plato excelente, éste es un paso necesario antes de poder poner en marcha nuestro programa de creencias.

Los comandos de trabajo

Los comandos de trabajo le dicen al programa qué hacer. Dan sentido a la información que el comando inicio ha identificado, unificándola de manera útil y significativa. La emoción es el equivalente de los comandos de trabajo.

Nuestro amor o nuestro miedo hacia las cosas que traemos a nuestra mente es lo que les da vida. En el ejemplo anterior de la relación amorosa, podemos asumir con cierto margen de seguridad que el amor es la emoción –el comando de trabajo– que alimenta nuestros pensamientos con respecto a nuestra pareja. El amor por las posibilidades que la nueva relación aporta a nuestras vidas define los sentimientos y creencias que experimentamos. Los sueños, objetivos y deseos que tenemos en común con nuestra pareja, o nuestras aspiraciones amorosas por los sueños de la otra persona, ponen en marcha los sucesos que se convertirán en la realidad de nuestras vidas.

El comando compleción

Dentro del contexto de nuestro programa de conciencia, el comando compleción es el comienzo más que el final del proceso. Indica el punto en el que todas las piezas encajan y nuestra creencia, en su forma inacabada, se convierte en la plantilla para expresar en nuestras vidas lo que hemos creado dentro de nosotros. Como nuestros corazones convierten nuestras creencias completadas en ondas que transportan información a través de nuestros cuerpos y hacia el mundo, lo que creemos se convierte en el lenguaje que «habla» a la sustancia cuántica de la que está hecho el universo. El sentimiento es el equivalente del comando compleción.

Para dejar las cosas claras diré que éste no es el tipo de «compleción» que lleva todo a un punto muerto. De hecho, completar nuestro programa de creencias hace exactamente lo contrario: señala que el edificio de la nueva creencia está hecho, de modo que ahora el resultado puede manifestarse y hacerse real. En el ejemplo que he venido usando, esto equivale a sentir que la relación ya está en su lugar, como si nos hubiéramos embarcado en un viaje con nuestra pareja.

* * *

Teniendo en mente estas equivalencias, ahora resulta fácil pensar en el sentimiento y en la creencia como programas de conciencia. Como somos nosotros los que los creamos, eso nos transforma en los programadores. Nosotros elegimos qué pensamientos se convierten en nuestro comando inicio y qué emoción señala que estamos preparados para darles vida. Está claro que esta tecnología interna de las creencias nos convierte en los arquitectos de nuestras vidas.

Todo comienza con lo que ocurre en el misterioso reino que llamamos la mente, ese lugar donde nuestras experiencias convergen en el registro permanente de un momento temporal.

Notas

1-John Wheeler, citado por F. David Peat en *Synchronicity: The Bridge Between Matter and Mind* (Nueva York: Bantam Books, 1987): p. 4.

2-Ibíd.

3-«Quantum Theory Demonstrated: Observation Affects Reality», adaptado de un noticiario del Weizmann Institute of Science de Rehovot, Israel (27 de febrero de 1998). Página web: http://www.sciencedaily.com/releases/1998/02/980227055013.htm.

4-H. K. Beecher, «The Powerful Placebo», *Journal of the American Medical Association*, vol. 159, nº 17 (24 de diciembre de 1955): pp. 1602-1606.

-Anton J. M. de Craen, Ted J. Kaptchuk, Jan G. D. Tijssen, y J. Kleijnen, «Placebos and the Placebo Effects in Medicine: Historical Overview», *Journal of the Royal Society of Medicine*, vol. 92, nº 10 (octubre de 1999): pp. 511-515. Página web: http://www.pubmedcentral. nih.gov/pagerender.fcgi?artid=1297390&pageindex=1.

6-Margaret Talbot, «The Placebo Prescription», *The New York Times* (9 de enero de 2000). Página web: http://query.nytimes.com/gst/fullpage.html?res=9C01 E6D71 E38F93AA 35752C0A9669C8B63&sec=health&spon=&pagewanted=2.

7-Andy Coghlan, «Placebos Effect Revealed in Calmed Brain Cells», *New Scientist.com* (16 de mayo de 2004). Página web: http://www.newscientist.com/article/dn4996.html

8-Ibíd.

9-Franklin G. Miller, «William James, Faith, and the Placebo Effect», *Perspectives in Biology and Medicine*, vol. 48, nº 2 (primavera de 2005): pp. 273-281.

10-«Today's College Students Experience More Anxiety» (13 de junio de 2007), en la página web del Grupo Médico Yale: http://www.yalemedical group.org/news/child_607.html.

11-Ibíd.

12-Arthur J. Barsky *et al.*, «Nonspecific Medication Side Effects and the Nocebo Phenomenon», *Journal of the American Medical Association*, vol. 287, nº 5 (6 de febrero de 2002).

13-Robert and Michèle Root-Bernstein, *Honey, Mud, Maggots, and Other Medical Marvels: The Science Behind Folk Remedies and Old Wives' Tales* (NuevaYork: Houghton Mifflin, 1998).

14-Página del Framingham Heart Study del National Heart, Lung, and Blood Institute: http://www.nhlbi.nih.gov/about/framingham/index.html.

15-Rebecca Voelker, «Nocebos Contribuye to Host Ills», *Journal of the American Medical Association*, vol. 275, nº 5 (7 de febrero de 1996): pp. 345-347.

16-«International Peace Project in the Middle East»: p. 778.

17-*Merriam-Webster Online Dictionary*. Página web: http://mw1.merriam-webster. com/dictionary/faith.

18-Ibíd., http://mwl.merriam-webster.com/dictionary/belief

19-Ibíd., http://mwl.merriam-webster.com/dictionary/science

20-Albert Einstein, citado por el físico Michio Kaku en un artículo *online*, «M-Theory: The Mother of all SuperStrings: An Introduction to M-Theory» (2005). Página web: http://mkaku.org/articles/mtheory.html.

21-Doc Childre, Howard Martin y Donna Beech, *The HeartMath Solution: The Institute of HeartMath's Revolutionary Program for Engaging the Power of the Heart's lntelligence* (Nueva York: HarperCollins Publishers, 1999): pp. 33-34.

22-Ibíd., p. 24.

23-Al cambio de nivel energético causado por un campo magnético externo se le llama efecto Zeeman. Página web: http://bcs.whfreeman.com/tiplermodernphysics4e/content/cat_020/zeeman.pdf.

24-Al cambio de nivel energético causado por un campo eléctrico externo se le llama efecto Stark. Página web: http://www.physics.csbsju.edu/QM/H.l0.html.

25-El Instituto HeartMath Research Center lleva a cabo investigaciones sobre fisiología emocional y las interacciones corazón-cerebro, estudios clínicos y organizacionales, y la fisiología del aprendizaje y el rendimiento óptimo. Estas estadísticas están tomadas de un resumen publicado *online* de la comunicación entre el cerebro y el corazón, «HeadHeart Interactions.» Página web: http://www.heartmath.org/research/science-of-the-heart/ soh_20.html.

26-Neville, *The Law and the Promise* (Marina del Rey, CA: DeVorss, 1961): p. 44.

27-El Evangelio de Tomás, p. 131.

28-Ibíd., p. 137.

29-Rebecca Saxe, «Reading Your Mind: How Our Brains Help Us Understand Other People», *Boston Review* (febrero/marzo de 2004). Página web: http://bostonreview. net/ BR29.1/saxe.html.

30-*The Law and the Promise*: p. 57.

31-William James, «Does 'Consciousness' Exist?», publicado originalmente en *Journal of Philosophy, Psychology, and Scientific Methods*, vol. 1 (1904): pp. 477-491. Página web: http://evans-experientialism.freewebspace.com/james_wm03.htm.

Capítulo 3

Del cerebro a la mente: ¿quién dirige nuestra fábrica de creencias?

Nuestras mentes subconscientes no tienen sentido del humor,
no hacen chistes y no pueden distinguir entre la realidad y
un pensamiento o imagen imaginarios.
-Robert Collier (1885-1950)

La distinción entre lo real y lo imaginario
no puede mantenerse con precisión...
Todas las cosas son... imaginarias.
-John S. Mackenzie (1860-1935), filósofo

En los capítulos anteriores hemos visto que el funcionamiento de un ordenador moderno puede ayudarnos a entender la conciencia. Estudios recientes indican que la misma analogía también puede ayudarnos a comprender y desmitificar la relación entre el cerebro y la mente. En su obra innovadora, *Consciousness Explained*, Daniel Dennett, codirector del Centro para los Estudios Cognitivos de la Universidad Tufts, dice que podemos considerar que el cerebro es «una especie de ordenador», y que eso nos ofrece una poderosa metáfora para entender cómo usamos la información.[1] Las comparaciones de Dennett nos ofrecen exactamente lo que necesitamos para atravesar lo que él denomina la «terra incognita», o tierra desconocida, entre lo que la ciencia nos dice del cerebro y lo que experimentamos a través de él.

El hombre habitualmente considerado el «padre» de la informática moderna, John von Neumann, calculó en una ocasión que el cerebro humano puede almacenar hasta 280 quintillones de bits de memoria (es decir, 280 con

18 ceros detrás). El cerebro no sólo puede almacenar esa asombrosa cantidad de datos, sino que es capaz de procesarlos más rápidamente que los ordenadores más potentes de nuestros días.[2] Esto es importante, porque nuestra manera de reunir, procesar y almacenar la información de la vida determina nuestras creencias y de dónde proceden.

Estudios realizados en la década de los 70 revelaron que no acumulamos los recuerdos de nuestras experiencias en un lugar específico de nuestro cerebro. El trabajo revolucionario del neurocientífico Karl Pribram ha demostrado que las funciones cerebrales son más globales de lo que pensábamos. Antes de las investigaciones de Pribram se creía que había una correspondencia biunívoca entre ciertos tipos de recuerdos, conscientes e inconscientes, y los lugares donde se almacenaban.

El problema surgió cuando las pruebas de laboratorio falsearon la teoría. Los experimentos demostraron que los animales conservaban sus recuerdos y continuaban con sus vidas aunque se les extirparan las partes de sus cerebros que se consideran responsables de esas funciones. En otras palabras, no había un vínculo directo entre los recuerdos y un lugar físico del cerebro. Era evidente que la visión mecánica de este órgano y de la memoria no era la respuesta. Estaba ocurriendo otra cosa, algo que acabó resultando misterioso y maravilloso.

Durante su investigación, Pribram percibió similitudes entre el modo en que el cerebro almacena los recuerdos y otra clase de almacenamiento de información que se desarrolló a mediados del siglo XX y recibe el nombre de *holograma*. Si pidieras a alguien que explicara qué es un holograma, probablemente lo describiría como una fotografía especial: cuando la imagen superficial se expone a una luz directa, de repente se torna tridimensional. En el proceso de crear estas imágenes, la luz láser distribuye la imagen por toda la superficie de la fotografía. Es esta propiedad de «distribuirse igualmente» la que hace que la fotografía holográfica sea diferente de la foto de la típica cámara.

Así, cada parte de la superficie contiene la totalidad de la imagen tal como era originalmente, sólo que a una escala menor. Y ésta es la definición de holograma. Es un proceso que permite que cada parte de «algo» contenga la totalidad de ese algo. La naturaleza es holográfica y usa este principio para compartir información y realizar rápidamente cambios significativos, como mutaciones curativas del ADN.

De modo que tanto si dividimos el universo en galaxias, los seres humanos en átomos o los recuerdos en fragmentos, el principio involucrado sigue siendo el mismo: cada parte refleja la totalidad, sólo que a una escala menor. Ésta es la belleza y el poder del holograma: su información está por todas partes y puede ser medida en cualquier punto.

En 1940, el científico Dennis Gabor empleó complejas ecuaciones, conocidas como las transformaciones de Fourier, para crear los primeros hologramas, y este trabajo le llevó a conseguir el Premio Nobel en 1971. Pribram pensó que si el cerebro funciona como un holograma y distribuye la información por sus circuitos, también debería procesar la información tal como lo hacen las ecuaciones de Fourier. Sabiendo que las células cerebrales crean ondas eléctricas, Pribram fue capaz de examinar las pautas producidas por los circuitos cerebrales empleando las ecuaciones de Fourier. Y su teoría demostró ser correcta. Los experimentos probaron que el cerebro procesa la información de manera equivalente al holograma.

Pribram clarificó su modelo del cerebro usando una simple metáfora de hologramas funcionando dentro de otros hologramas. En una entrevista, explicó: «Los hologramas dentro del sistema visual son... hologramas parche».3 Se trata de pequeñas porciones de una imagen mayor. «La totalidad de la imagen está compuesta de manera muy parecida al ojo de un insecto, que tiene cientos de pequeñas lentes en lugar de una gran lente... Cuando llegas a experimentarla, obtienes la pauta total completamente ensamblada, como una pieza unificada.»4 Esta manera radicalmente nueva de vernos a nosotros mismos y al universo nos permite acceder directamente a todas las posibilidades que podríamos haber deseado, soñado o imaginado.

Todo comienza con nuestras creencias y los pensamientos en los que se basan. Mientras que las creencias mismas se forman en el corazón, como vimos en el último capítulo, los pensamientos de los que proceden se originan en uno de los dos reinos misteriosos del cerebro: *la mente consciente o la subconsciente*.

Mente consciente y mente subconsciente: el piloto y el piloto automático

Evidentemente tenemos un cerebro, pero sabemos que sus diferentes partes funcionan de manera distinta. La distinción más reconocida con respecto al funcionamiento cerebral es nuestra experiencia de la mente consciente y de la mente subconsciente. Sabemos desde hace tiempo que ambas desempeñan su papel a la hora de hacer de nosotros quienes somos. Actualmente, nuevos descubrimientos nos muestran que también son en gran medida responsables de hacer de la realidad lo que es.

Nuestras creencias subconscientes están vinculadas a cosas tan diversas como nuestro éxito y felicidad, nuestros fracasos y sufrimientos, nuestras enfermedades físicas, como la infertilidad y los desórdenes del sistema inmunitario, e incluso nuestra esperanza de vida. Y, a veces, las creencias más dañinas se instauran muy pronto, cuando permitimos que las experiencias de otras personas se conviertan en un modelo para las nuestras. Para entender cómo se establecen estas conexiones entre la vida y la memoria, y cómo cambiarlas, tenemos que entender la diferencia entre las mentes consciente y subconsciente, y sus respectivos funcionamientos.

La mente consciente es la función cerebral con la que solemos sentirnos más conectados, porque es de la que más nos damos cuenta. Es el lugar donde creamos la imagen de nosotros mismos que proyectamos hacia fuera, y también lo que queremos que los demás vean cuando miran de fuera hacia dentro. Por medio de la mente consciente incorporamos información sobre nuestro mundo de cada día: las personas que nos rodean, la hora que es, adónde vamos y cómo llegaremos allí. Analizamos y procesamos toda esa información, y después concebiremos planes para saber qué haremos cuando lleguemos a nuestro destino.

Un buen ejemplo de cómo funciona la mente consciente, y de lo fácil que le resulta adueñarse de la situación a la mente subconsciente se produce cuando estamos en la acera de una calle esperando que el semáforo se ponga verde. Conscientemente sabemos que lo mejor es esperar que el semáforo se ponga verde para indicarnos que podemos pasar. También sabemos que hay otras personas que no van a esperar y pasarán en medio de la circulación, aun arriesgando sus vidas. Aunque veamos que otros hacen eso, si elegimos

esperar la luz verde, nuestra mente consciente ha considerado todos los demás factores y ha tomado esa opción.

Pero si la multitud que espera con nosotros cruza la calle en masa porque ha habido una interrupción del tráfico, y nosotros simplemente «seguimos el flujo» y avanzamos con los demás mientras hablamos con un amigo por el teléfono móvil, entonces ha ocurrido otra cosa. Como estábamos atentos a la llamada, no hemos prestado atención al semáforo. Hemos seguido al rebaño porque nuestra mente subconsciente ha realizado esa elección. Y la mente subconsciente no «piensa» las cosas, simplemente reacciona.

A partir de este breve ejemplo, resulta evidente que la mente subconsciente tiene un papel diferente del de la mente consciente. Para empezar, somos menos conscientes de ella, y a menos que hayamos sido entrenados para reconocer su lenguaje y cómo funciona, podríamos pasar su existencia por alto completamente. Recurriendo a la analogía del ordenador, podemos pensar en la mente subconsciente como el disco duro del cerebro, que hace lo que hacen los discos duros: almacenar información.

De hecho, tu mente subconsciente guarda un registro de todo lo que has experimentado a lo largo de tu vida. No sólo guarda un registro de los sucesos, también guarda un recuerdo paralelo de cómo te sentiste y lo que creíste con respecto a cada situación. Así es... cada pensamiento, cada emoción, todos los elogios y ánimos que has recibido –así como todas las palabras duras, las críticas y las traiciones– están almacenados allí, en el disco duro de tu mente subconsciente.

Estas experiencias retornan a la superficie inesperadamente en nuestras vidas, ¡y en los momentos más inapropiados!

Pregunta: ¿cuándo descansa la mente subconsciente?
Respuesta: nunca

Es posible que te digas a ti mismo: «De acuerdo, creencias conscientes o subconscientes, recuerdos holográficos o no... Admitamos que todos los recuerdos de mi vida están almacenados en alguna parte. ¿Y qué me importan mis experiencias pasadas? ¿Tienen alguna relevancia para mí ahora?».

¡Puedes estar seguro de que son importantes! Y la razón es ésta: la mente subconsciente es mucho más grande y poderosa que la mente consciente. Aunque la experiencia puede variar con el individuo, las estimaciones dicen que hasta el 90 por 100 de nuestras experiencias cotidianas están dirigidas desde el nivel subconsciente. Y como esto incluye las funciones que nos mantienen vivos cada día, en su mayor parte estas respuestas automáticas son muy convenientes.

Creencia 16

La mente subconsciente es más grande y rápida que la mente consciente, y es responsable de hasta el 90 por 100 de nuestra actividad diaria.

¿Te has preguntado alguna vez cómo sería tu vida si tu mente subconsciente no funcionara así? Por ejemplo, ¿qué pasaría si tuvieras que recordarte que tienes que inspirar y espirar? ¿Y si tuvieras que dejar de hacer lo que estuvieras haciendo después de una buena comida para recordar a tu cuerpo: «De acuerdo, cuerpo, he terminado de comer. Por favor comienza el proceso de la digestión»?

La mente subconsciente es una gran amiga que realiza las funciones biológicas que nos mantienen vivos cada día, y las realiza automáticamente para que nosotros podamos enfocar nuestra atención en otras cosas, como el amor, la pasión, el chocolate y las puestas de sol. El modo en que las mentes consciente y subconsciente funcionan y procesan la enorme cantidad de información que ambas reciben es lo que marca una gran diferencia para nosotros, y lo que da a las creencias un papel esencial en nuestras vidas.

Si bien la mente consciente procesa grandes cantidades de información, lo hace de manera relativamente lenta, un dato cada vez, como el procesador en serie de un ordenador. Nuestra mente subconsciente, por otra parte, funciona como un procesador en paralelo: divide la información en partes más

pequeñas que son enviadas a diversos lugares para ser procesadas simultáneamente.

Según algunas estimaciones, la diferencia en la velocidad de procesamiento de las mentes consciente y subconsciente es enorme. Por ejemplo, el biólogo celular Bruce Lipton dice que la primera opera a una velocidad de procesamiento de unos 40 bits por segundo, mientras que la segunda procesa 20 millones de bits por segundo.5 Es decir, la mente subconsciente es 500 000 veces más rápida. Ésta puede ser la razón por la que el psicólogo William James afirmó que el poder de mover el mundo está en la mente subconsciente. Es rápida y funciona de manera instintiva, sin que nuestros pensamientos o consideraciones se interpongan en su camino y la ralenticen.

La capacidad de reaccionar rápida e instintivamente puede ser muy positiva cuando tenemos que tomar decisiones rápidas. Si vemos que un gran camión viene directamente hacia nosotros, por ejemplo, nuestra mente subconsciente reacciona de forma muy rápida y hace todo lo necesario para apartarnos. No espera a que la mente consciente analice la situación con preguntas como: «Sí, es un camión, pero ¿de qué tipo?», o «¿A qué velocidad se está acercando ese camión?».

Si esperáramos hasta que la mente consciente completara este tipo de análisis, podría ser demasiado tarde. La cuestión es que en situaciones que requieren tomar una decisión inmediata, a veces los detalles no son importantes. Y en este caso es cuando nuestro subconsciente hace tan bien su función: actúa con mucha más rapidez que la mente pensante. No obstante, en otras ocasiones pagamos el precio de tratar con la vida desde un lugar tan rápido y reactivo, especialmente cuando nuestras reacciones se basan en las creencias de las personas que aprendimos a imitar al principio de nuestra vida.

¿De dónde vienen las creencias subconscientes?

Los estudios han demostrado que, hasta la edad de siete años, nuestros cerebros se hallan en un estado hipnogógico o de ensoñación, en el que la mente absorbe todo lo que puede absorber de su entorno. Durante este periodo, somos literalmente como pequeñas esponjas y pasamos el día empapándonos de información con respecto al mundo que nos rodea, sin filtros que nos digan lo que es apropiado y lo que no lo es. Para nosotros, todo es únicamente información, y grabamos y almacenamos cada partícula de ella.

Creencia 17

Muchas de nuestras creencias más profundas son subconscientes y comienzan cuando nuestro estado cerebral nos permite absorber las ideas de otros antes de cumplir los siete años.

Esto incluye todas esas cosas que después reconoceremos como lo bueno, lo feo y lo malo: los juicios, los sesgos, lo que nos gusta y lo que nos disgusta, y las pautas de conducta de quienes nos rodean, especialmente de nuestros principales cuidadores. Quizá precisamente debido a que la mente es tan impresionable a esta edad, Ignacio de Loyola, el fundador de la orden de los jesuitas, afirmó: «Dame a un niño hasta la edad de siete años, y yo te daré un hombre».[6]

En términos que no parecen científicos según los criterios actuales, Ignacio de Loyola parecía conocer el poder de la mente subconsciente, y pensaba que si podía instaurar los valores religiosos de los jesuitas en las mentes de los niños, esas convicciones serían la base de sus creencias en la vida adulta. Sin duda, William James tenía en mente este mismo principio cuando dijo: «Si los jóvenes se dieran cuenta de lo rápidamente que se convertirán en un manojo de hábitos, prestarían más atención a su conducta mientras están en el estado plástico».[7]

Tanto si estamos en una escuela jesuita como en el hogar familiar, nos vemos inmersos en las experiencias de otros a una edad en la que simplemente «descargamos» su información sin que medie filtro alguno, sin ningún discernimiento con respecto a lo que estamos incorporando. De modo que no puede sorprendernos que las creencias de otros se conviertan en el fundamento de lo que consideramos verdadero con respecto a nosotros

mismos y al mundo. En el mismo lugar donde formulamos nuestras creencias, tenemos un registro de todos los puntos de vista a los que nos vimos expuestos al comienzo de nuestra vida, desde las veces que se nos dijo que éramos capaces de hacer cualquier cosa que nos propusiéramos hasta las veces que se nos dijo que nunca seríamos nadie. Resulta fácil ver cómo los puntos de vista de otros se convierten en nuestras creencias.

En ocasiones las creencias de la niñez se quedan con nosotros toda la vida, y a veces encontramos buenas razones para cambiarlas. Todos hemos tenido la experiencia de creer que nuestros padres eran omniscientes e infalibles, ¿cierto? Hubo un periodo en mi vida en el que creía que mi madre y mi padre lo sabían todo. Hasta que empecé a comparar lo que me habían enseñado con lo que creían otros niños de mi edad y sus familias, no descubrí que hay muchas maneras de mirar el mundo. Algunas de ellas eran muy diferentes de las que yo había aprendido creciendo en una pequeña ciudad de una zona conservadora de los Estados Unidos.

Recuerdos y el subconsciente

La memoria es una cosa curiosa. A veces los detalles de los sucesos más importantes de la vida se difuminan en unos pocos días, mientras que otros momentos más triviales se convierten en recuerdos que permanecen mucho tiempo con nosotros.

Me acuerdo que un día estaba sentado con mi madre a la orilla de un río. Era otoño, el aire era frío y yo estaba envuelto en varias mantas para mantenerme caliente. Juntos estábamos contemplando a unos grupos de hombres remando en barcas estrechas y alargadas que se desplazaban rápidamente sobre el agua. Recuerdo que el ritmo era perfecto, el movimiento era suave, y parecía que las barcas al pasar sobre el agua apenas creaban ondulaciones.

También me viene a la memoria cómo me balanceaba sobre los hombros de mi padre cuando bajaba por la escalera de caracol que nos llevaba desde nuestro pequeño apartamento en un segundo piso hasta la calle. En la parte exterior del apartamento de nuestro vecino, el señor Wilkinson, había un periquito dentro de una jaula, en un pasadizo que atravesábamos cada día para salir del edificio.

Cuando le conté estos recuerdos de mi infancia a mi madre, me miró anonadada. «Es imposible que recuerdes aquellos días –dijo–. Eso era después de que tu padre volviera del servicio militar, cuando nos trasladamos a Providence, Rhode Island, donde se matriculó en la universidad. Estábamos en otoño y te llevé al río para ver el entrenamiento del equipo universitario de remo. ¡Es imposible que puedas recordar eso porque sólo tenías un año y medio!».

La memoria es algo muy peculiar porque, si bien podemos recordar conscientemente pequeños retazos de la vida, como los que he compartido, lo que no recordamos conscientemente es cómo respondían quienes nos rodeaban a lo que estaba ocurriendo en nuestras vidas en ese momento. Sin embargo, como nosotros estábamos presentes, recordamos, pues las experiencias subconscientes establecen el modelo que se ha de seguir cuando afrontamos las relaciones y la vida.

Como estos recuerdos son inconscientes, es posible que no seamos capaces de identificarlos cuando los escenificamos, aunque otras personas los distinguen con toda claridad. Pero el simple hecho de que no reconozcamos

inmediatamente estas creencias no significa que nunca sabremos cuáles son, o el impacto que tuvieron en nuestra vida. Nosotros, junto con las personas que nos rodean, seguimos representándolas cada día de nuestra vida. Se reflejan en nuestra manera de abordar las relaciones íntimas, nuestras amistades, negocios y profesiones, e incluso nuestro estado de salud. El mundo no es nada más, ni menos, que un reflejo de lo que creemos a nivel individual y colectivo, consciente y subconscientemente.

La clave aquí es que el 90% o más de nuestras acciones diarias son respuestas surgidas del depósito de información que acumulamos durante los primeros siete años de nuestra existencia. Si nuestros cuidadores respondieron al mundo de una manera saludable y que afirmaba la vida, nuestros recuerdos de sus reacciones serán beneficiosos. No obstante, raras veces me he encontrado con alguien que pueda decir honestamente que fue educado en un entorno así. En realidad, la mayoría de nosotros aprendimos nuestros hábitos subconscientes en un entorno que era una mezcla de cosas. Algunas de las creencias que quedaron tan profundamente grabadas en nosotros nos han llevado a tener actitudes positivas ante las pruebas que nos plantea la vida. Otras han hecho exactamente lo contrario.

Encuentra tus creencias subconscientes

Nuestras creencias positivas pocas veces suponen un problema. La gente no suele quejarse de un exceso de alegría, o de que se sienten abrumados porque les pasan demasiadas cosas buenas en la vida. Son las pautas negativas las que nos causan problemas. O, tal vez, de manera más precisa, es nuestra percepción de dichas pautas como negativas la que puede convertirse en la raíz de nuestros mayores sufrimientos. Las experiencias que hacen que la gente se quede estancada casi siempre hunden sus raíces en las que consideramos como creencias negativas que adquirimos al comienzo de la vida. Y precisamente por el hecho de que son subconscientes, nos resulta difícil verlas en nosotros.

> Si podemos reconocer las pautas que tenemos impresas en las personas, situaciones y relaciones de nuestra vida, tendremos una buena idea de nuestras creencias subconscientes en las que tienen su origen.

Por este motivo invito a los participantes de mis cursos a completar un cuestionario que les pide que identifiquen las características de sus

cuidadores cuando eran niños, especialmente aquellos rasgos que consideran negativos. El propósito de esta primera parte del ejercicio es identificar las impresiones y creencias subconscientes que nos formamos de estas características (negativas) cuando éramos niños, más que como las vemos ahora, después de todas las experiencias de nuestra vida adulta. (Abordé brevemente este tema en *La Matriz Divina*, pero aquí voy a invitarte a realizar este ejercicio por ti mismo.) El proceso es rápido, simple y eficaz.

Si quieres entender las creencias subconscientes que pueden estar actuando en tu vida actual, rellena la información que se pide en las figuras 9 a 11 en una hoja de papel o en tu diario, siguiendo las instrucciones que se dan en los encabezamientos.

En los cursos, después de acabar el ejercicio anterior, los participantes gritan al azar las palabras o frases que han escrito en los cuadros. Como he mencionado, es en las cualidades negativas donde solemos encontrar pistas de nuestras pautas inconscientes más problemáticas. Por eso empezamos el ejercicio recordando cómo las veíamos en nuestros cuidadores masculinos y femeninos.

	HOMBRE	**MUJER**
B (+)		
A (-)		

Figura 9. Instrucciones para completar el cuadro e identificar las características positivas y negativas de quienes nos cuidaron durante la infancia:

– En el cuadro superior (B) haz una lista de las características positivas (+) de tus cuidadores, tanto hombres como mujeres. Puede tratarse de cualquier persona, como padres (biológicos o adoptivos), hermanos, hermanas, otros parientes o amigos de la familia. Independientemente de quiénes sean, esta pregunta hace referencia a las personas que cuidaron de ti durante tus años formativos, aproximadamente hasta los 15 años.

– En la parte inferior (A), haz una lista de las características negativas (–) de los mismos cuidadores. Nota: recuerda que has de basar tu lista en tu manera de contemplarlos con la inocencia de un niño.

– Una pista que te resultará útil: usa palabras sueltas, adjetivos concisos o frases breves.

Algo interesante empieza a ocurrir inmediatamente: a medida que una persona comienza a compartir sus recuerdos, alguna otra menciona el mismo

sentimiento, a veces con la misma palabra. Una muestra de los términos que salen en cualquier ejercicio nos confirma que las palabras empleadas para describir a nuestros cuidadores son casi idénticas:

Distante

Jugador

Frío

Controlador

Celoso

Temeroso

Inalcanzable

Estricto

Deshonesto

Crítico

Malintencionado

Injusto

La sala se llena de ligereza, y todo el mundo empieza a reírse de lo que ve. A veces casi podríamos pensar que todos venimos de la misma familia. ¿Cómo es posible que tantas personas, de procedencias tan diversas, tengamos experiencias tan similares? La respuesta a este misterio es una pauta profundamente marcada en el tejido de nuestras creencias subconscientes.

Después de completar el cuadro de la figura 9 juntos, respondemos a la pregunta de la figura 10. Aunque hay una miríada de cosas que podrían haber mejorado nuestra vida, aquí nos preguntamos qué queríamos verdaderamente de nuestros cuidadores.

No quiero sesgar tu respuesta con mis sugerencias, pero algunos ejemplos pueden ser de ayuda. En el pasado, los términos más frecuentes han sido amor, compasión, atención y así sucesivamente.

	¿QUÉ ES LO QUE MÁS QUERÍAS Y NECESITABAS DE TUS CUIDADORES
C	

Figura 10. Con palabras sueltas o frases simples, haz una lista de las cosas que para ti era más importante recibir de tus cuidadores. En esta ocasión, cuando respondas, hazlo desde la perspectiva de tu vida actual, desde tu perspectiva adulta. Una vez más, usa palabras sueltas o frases breves.

A continuación, rellenaremos el cuadro de la figura 11. Su propósito es identificar cualquier frustración recurrente que recuerdes de tu infancia. Pueden ser tan grandes o pequeñas como las recuerdes, y pueden ir desde no ser escuchado o abrazado hasta desear reconocimiento por tus logros.

De niños somos muy creativos, y generalmente encontramos el modo de conseguir lo que necesitamos de una manera u otra. Después de anotar cada frustración infantil en el cuadro, describe qué hiciste con ella. ¿Cómo superaste los obstáculos que se presentaban para conseguir lo que necesitabas? Puede tratarse de temas simples, como por ejemplo: «Me saltaba las reglas», «Me retiraba del mundo», «Encontraba otra persona en que apoyarme».

	1.TUS FRUSTACIONES	2. ¿CÓMO ABORDASTE TUS FRUSTACIONES?
D		

Figura 11. En el cuadro anterior, describe tus frustraciones infantiles y lo que hiciste para afrontarlas. Como en los pasos anteriores, en la medida que puedas, responde con palabras sueltas o frases breves, y así será más fácil trabajar con las respuestas.

La última parte de este ejercicio destinado a descubrir tus creencias inconscientes consiste en completar el esquema simple que se propone seguidamente, usando las palabras sueltas o frases breves que has puesto en los cuadros de las figuras 9, 10 y 11. Mientras lo haces, por favor recuerda

que no hay absolutos. En la vida, las cosas raras veces están tan definidas que puedas decir «esto es absolutamente así» o «esto es definitivamente lo que ocurrió». Aquí estás buscando temas y pautas subconscientes que podrías estar repitiendo en tu vida actual.

Para descubrirlas por ti mismo, completa las declaraciones siguientes en otra hoja de papel o en tu diario.

– ***Declaración 1:*** A veces atraigo gente a mi vida que son [acaba la frase con las palabras de la figura 9 (A)] ________________.

– ***Declaración 2:*** Yo quiero que sean [acaba con las palabras de la figura 9 (B)] ______________.

– ***Declaración 3:*** ...para poder tener [acaba con las palabras de la figura 10 (C)] ______________.

– ***Declaración 4:*** A veces me impido conseguir esto haciendo [acaba con las palabras de la figura 11 (D2)] _______________.

No te sorprendas si ves que algunas pautas de tu biografía empiezan a destacar incluso antes de completar el cuadro. Dentro de un momento repasaré cómo pueden ayudarte a entender tus creencias subconscientes.

En cuanto empezamos a identificar nuestras pautas, parece que todo lo demás encaja en su lugar. Lo que sigue es una muestra del aspecto que podría tener un cuadro completo:

– ***Declaración 1:*** A veces atraigo personas a mi vida que son iracundas, inalcanzables, enjuiciadoras.

– ***Declaración 2:*** Quiero que sean amorosas, comprensivas, complacientes

– ***Declaración 3:*** ...para poder tener amor y compañía.

– ***Declaración 4:*** A veces me impido conseguir esto retirándome del mundo, saltándome las normas.

Este simple ejercicio es una herramienta eficaz para ayudarte a detectar tus verdaderas creencias, que se derivan de tus recuerdos, percepciones, juicios y deseos. Respondiendo honestamente a cada una de estas preguntas podrás ensamblar los elementos de tus creencias subconscientes, que pueden arrojar nueva luz sobre las experiencias que has atraído a tu vida.

Como he mencionado antes, en el tema de las creencias subconscientes no hay absolutos. Este ejercicio sólo está diseñado para proporcionar una directriz e identificar pautas generales. Esto es lo que te dice la información extraída del ejercicio:

– ***La declaración 1*** te ayuda a reconocer que a veces atraes a tu vida, o que has atraído en el pasado, a personas con las características que menos te

gustaban de tus cuidadores infantiles. Aunque no sea una elección consciente hallar este tipo de individuos, tampoco es una coincidencia. Dado que percibiste estas cualidades como negativas cuando eras niño y tuviste una fuerte aversión a ellas, pusiste una «carga» emocional sobre ellas. Tu disgusto hacia la cualidad negativa (como sentirte criticado o ignorado) se convierte en el imán que la atrae a tu vida adulta.

Por supuesto, a veces estas características están eclipsadas por otras, que son tus preferidas y hacia las que te sientes atraído de manera positiva. Esto es habitual en las relaciones de pareja y en las amistades, donde al principio tendemos a ver únicamente los atributos favorables que queremos ver. La atracción inicial del romance o la confianza nos lleva a una relación que acabará activando nuestras aversiones más intensas y profundas.

Ésta puede ser la razón por la que no deja de ser habitual que, en el calor de una discusión, comparemos a nuestro amigo o a nuestra pareja con nuestra madre, padre u otro cuidador de la infancia. Honestamente sentimos que es así porque nuestras relaciones adultas reflejan todas las respuestas de nuestros cuidadores ante el mundo. A nivel subconsciente podemos desarrollar la creencia de que las personas con «malas» cualidades son malas personas.

– ***La declaración 2*** te ayuda a ver que las cosas que a menudo esperas de los demás son las cualidades que consideraste buenas o positivas en tus primeros cuidadores. De modo que no puede sorprendernos que las expresiones de amor, cuidado y cariño que buscamos en nuestras relaciones más íntimas sean las que percibimos como positivas al comienzo de nuestra vida. Entonces fueron beneficiosas para nosotros, y aún seguimos viéndolas así en la vida adulta. Creemos que son buenas y que quienes las poseen son buenas personas.

– ***La declaración 3*** te hace consciente de las cosas que más quieres y necesitas en la vida desde el punto de vista de un niño. En último término, la respuesta a esta pregunta indica que aunque ahora seas adulto, sigues buscando esencialmente las mismas cosas que buscaste en tu juventud, aunque ahora tratas de encontrarlas de maneras más adultas y sofisticadas.

– ***La declaración 4*** es la principal razón para realizar este ejercicio (aunque las declaraciones 1 a 3 sean interesantes y puedan arrojar luz sobre las pautas de tu vida). Sugiere que subconscientemente podrías estar cortocircuitando la gran alegría y los logros de tu vida al intentar satisfacer

tus necesidades usando versiones actualizadas de las técnicas que aprendiste de niño.

Somos criaturas de hábitos. Cuando encontramos algo que funciona, tendemos a quedarnos con ello. Esto puede ser saludable si ese «algo» es un proceso que afirma y honra la vida. Pero puede ser insano y destruir nuestros sueños más queridos si nos deshonra a nosotros mismos o a otras personas, y es una manera retorcida de superar los obstáculos de la vida para conseguir lo que queremos y necesitamos.

Reiterando, en este ejercicio no hay certezas. Las preguntas están diseñadas para iluminar posibles creencias inconscientes que podrían estar impidiéndonos tener alegría, éxito y abundancia en nuestra vida actual. No podemos ver estas pautas en nosotros mismos, y sin embargo este ejercicio las revela porque se reflejan en nuestras relaciones.

Cuando ofrezco este ejercicio en un seminario, completo mi propia copia del cuadro. Y cada vez que lo hago, aprendo algo nuevo. Aunque he perdido la cuenta de cuántas veces he compartido este proceso, siempre puedo pensar una característica diferente para describir a mis cuidadores o recordar de qué otra manera superé los obstáculos en mi infancia. La razón por la que nuestras respuestas pueden variar es que vamos cambiando a lo largo de nuestra vida. Al hacerlo, nuestra perspectiva también cambia, y esto incluye nuestra manera de ver el pasado.

Este cuadro nos abre una ventana al complejo mundo de nuestras creencias subconscientes. No obstante, no creas que porque el ejercicio sea rápido y fácil no es eficaz. He sido testigo personalmente de que las comprensiones obtenidas con estas preguntas tan simples han dado la vuelta a casos extremos, desde personas que estaban a punto de quitarse la vida hasta enfermedades graves que estaban robando la vida a gente que quería vivir. Y lo único que hicieron los participantes fue echar una ojeada a los primeros años de su vida y darse cuenta de que sus creencias más problemáticas no eran suyas, sino que venían de sus cuidadores.

De modo que te invito a usar este cuadro más de una vez, especialmente cuando estés pasando por grandes cambios o afrontando grandes desafíos en tu vida. En esas épocas, los problemas que a veces son difíciles de ver en ti mismo tienden a salir a la superficie en tus relaciones con los demás. Y cuando lo hacen, suele ser de un modo que no puedes pasarlos por alto. En esas ocasiones es cuando tus creencias ocultas están más disponibles para ser sanadas mediante su integración en tu conciencia.

Creer y hacer realidad

Es habitual que algunas personas sientan resistencia ante la idea de que las creencias desempeñan un gran papel en sus vidas que ellas no ven. Después de todo, ¿cuánto poder podría tener algo tan simple como una creencia?

En nuestro mundo, el condicionamiento nos lleva a pensar que el cambio es producto de la fuerza bruta. Cuando queremos que algo se haga de otra manera, se nos enseña que debemos ejercer nuestro dominio sobre la realidad existente para que pueda producirse el cambio. El pensamiento convencional nos dice que si algo no requiere mucho esfuerzo, probablemente no funcionará, tanto si trata de extirpar un tumor quirúrgicamente, exigir que se acepte nuestro voto o el derrocamiento de un dictador militar. Entonces, ¿es posible cambiar nuestro mundo, nuestros cuerpos o cualquier otra cosa mediante un poder invisible que ya todo el mundo posee?

Creencia 18

Cuando afrontamos los grandes retos de nuestra vida, descubrimos que nuestras creencias quedan expuestas y pueden ser sanadas.

Éstas son buenas preguntas. Y tal vez el mejor modo de responderlas es con un ejemplo. La historia siguiente ilustra la fuerza contenida en la creencia de una persona, en este caso la fuerza de un hombre para sentir en su cuerpo el sufrimiento de otro ser humano. En este ejemplo vemos que la acción de esta persona no sólo le cambió a ella para siempre, sino también las vidas de todos los que la vieron.

* * *

Llegué al local donde se iba celebrar la conferencia a última hora de la tarde para preparar la presentación que tenía que dar a la mañana siguiente. Después de encontrarme con algunos amigos que también habían llegado pronto por la misma razón, acordamos tomar una cena ligera y dedicar el resto de la noche a preparar nuestras presentaciones.

Sólo llevábamos dos minutos sentados en el restaurante cuando nos dimos cuenta de que estaba ocurriendo algo en la entrada, donde un grupo esperaba para que le asignaran una mesa. Era difícil no fijarse en ellos: el típico

parloteo de unos doscientos comensales entre amigos, conferenciantes y clientes del hotel se detuvo abruptamente. Como la onda de silencio que se extiende entre el público cuando la obra de teatro está a punto de comenzar, el restaurante entero se quedó callado de repente. Todos los ojos miraban hacia la parte anterior de la sala, al grupo de personas que acababan de entrar y al hombre a quien rodeaban. Yo mismo me sentí más que impresionado por lo que estaba viendo.

Mientras observaba a la encargada dirigir al grupo de unas diez personas entre las mesas, no podía alejar la mirada del hombre situado en el centro. Era más alto que los que le rodeaban. Tenía unos ojos pacíficos, el pelo abundante, negro y rizado, y una barba igualmente densa y apretada que le cubría la mayor parte de la cara. Iba vestido con ropa suelta, completamente de blanco, y era difícil distinguir las distintas prendas; su indumentaria contrastaba agudamente con las camisetas y los pantalones vaqueros que constituían el uniforme de la mayoría de los demás comensales. Una cosa era segura: no se trataba de un vecino del lugar, pero no era eso lo que había llamado nuestra atención.

La combinación del atuendo, el pelo y la barba de este hombre habían suscitado una intensa respuesta de los comensales presentes en el restaurante. Escuché susurros que lo comparaban con Jesucristo. Al pasar junto a nuestra mesa, sus ojos se encontraron con los míos, y nos saludamos mutuamente con un leve movimiento de cabeza. Entonces vi claramente lo que sólo había sospechado cuando le vi a distancia.

Tenía una herida que le recorría desde el centro de la frente hasta el puente de la nariz y le cruzaba sobre las cejas, y a esa distancia pude ver inequívocamente que era una cruz. Pero no cualquier cruz. Allí, grabada en el rostro del hombre, había una herida abierta con las proporciones exactas de una cruz cristiana. Sin vendajes que la cubrieran, estaba perfectamente definida por una combinación de sangre fresca y seca.

Al pasar levantó la mano en un gesto sutil de saludo, y pude ver que su frente no era el único lugar de su cuerpo donde tenía heridas. Llevaba las palmas envueltas en gasas blancas a juego con su indumentaria, aunque la sangre rezumaba por los vendajes y los manchaba. Mientras caminaban hacia su mesa, algunos miembros del grupo me miraron un poco irritados, como diciendo: «¿Qué pasa? ¿No has visto nunca a un hombre sangrar así antes?». Era evidente que estaban acostumbrados a recibir este tipo de miradas cuando hacían sus visitas públicas. Casi de inmediato me vino una palabra a la mente

y, tan silenciosamente como pude, la susurre instintivamente: «¡Estigmas! ¡Este hombre vive con estigmas!».

Cuando el grupo se sentó, el ruido de fondo retornó gradualmente al salón a medida que los demás comensales retomaban sus cenas y conversaciones. Si bien había leído antes sobre el fenómeno de los estigmas –casos en los que algunas personas se identifican tan intensamente con las heridas que Jesús sufrió en la crucifixión que también las manifiestan en sus cuerpos–, nunca había visto un ejemplo vivo. Ahora tenía delante a una persona así, sentada a unos diez metros de mí, preparándose para cenar en el restaurante del hotel. Pronto descubrí que había sido incluida en el programa de la conferencia en el último minuto.

Mi mente empezó a acelerarse inmediatamente, planteándose todo tipo de preguntas. La más evidente era: ¿cómo ocurre? ¿Cómo pueden ser las creencias de un hombre tan poderosas que se manifiesten físicamente como estas heridas que estaba viendo en su cuerpo? Posteriormente descubrí que el hombre también tenía heridas en el torso y en los pies, todas ellas similares a las que tuvo Jesucristo después de la crucifixión, que se describen en los Evangelios.

¿Qué había en aquel suceso ocurrido hacía dos mil años que podía influir tan poderosamente en aquel hombre en nuestros días? O, con más precisión, ¿qué sentía aquel hombre con respecto a aquel suceso que tenía semejante impacto en su vida? La respuesta a esta pregunta y el misterio del efecto placebo apuntan en una dirección que hace que la ciencia médica sea un poco menos cierta.

Imponer una creencia al cuerpo

Durante los últimos tres siglos hemos confiado en el lenguaje de la ciencia para explicar el universo y cómo funcionan las cosas. No hay nada en nuestro modelo científico tradicional que explique los estigmas. Cuando los científicos son testigos de este fenómeno singular, tienden a clasificarlo como una anomalía. Es simplemente un evento fortuito, y ellos se sienten cómodos incluyéndolo en la categoría de «misterios sin resolver», que examinarán en algún otro momento. Podría muy bien ocurrir que esta actitud nos haya llevado a ignorar lo que nos muestra cómo funciona el mundo.

¿Podrían ser las creencias de una persona tan intensas que reflejen sus sentimientos más profundos en la carne de su cuerpo? ¡Absolutamente! Aunque las investigaciones del efecto placebo no sean tan impactantes como una cruz grabada en la frente de un hombre, esto es precisamente lo que nos están diciendo esos estudios y otros similares. Cuando creemos que algo es verdad, nuestra creencia se combina con otras fuerzas del campo de la matriz de Planck para dar las instrucciones al cuerpo, que las convierte en realidad. A veces los efectos pueden contemplarse en el mundo físico que está más allá de nuestro cuerpo, como vimos en el experimento de paz en Oriente Medio. En el caso de los estigmas, se reflejan en el organismo que está teniendo los sentimientos.

Consciente o inconscientemente, nuestras creencias forman parte de la información que nos rodea y que rodea nuestro mundo. La sustancia de la que estamos hechos se adapta a la «plantilla» creada por nuestros sentimientos profundos, y esto queda demostrado por los casos de regeneración de los órganos y la piel, y en las curaciones descritas en los experimentos del efecto placebo. Aquí es donde los nuevos descubrimientos de la biología celular se vuelven tan interesantes, porque están diciendo lo mismo, y lo dicen en lenguaje científico.

Recientemente, el reconocimiento de que el campo situado «ahí fuera» influye en el funcionamiento de la sustancia de la que están hechas cada una de nuestras células tuvo un fuerte impacto en el mundo de las ciencias biológicas tradicionales. Los biólogos convencidos de que el ADN es la clave para desentrañar los misterios de la vida han tenido que reconsiderar su posición a la luz de los estudios que demuestran que los genes responden a la información procedente del campo que los rodea. Lo importante es que

nuestras creencias –las ondas eléctricas y magnéticas creadas en nuestro corazón– forman parte de ese campo. En otras palabras, si bien el ADN es muy importante –y es el código portador del lenguaje de la vida en nuestras células– hay otra fuerza que le dice qué hacer.

Esta enorme reevaluación ha abierto la puerta a toda una nueva rama de la biología llamada *epigenética*, definida como el estudio de las «influencias ocultas en nuestros genes», influencias que pueden provenir de diversas fuentes, incluyendo las creencias que controlan nuestro ADN.[8] Esta línea de pensamiento vuelve a incluirnos en la ecuación de la vida, asignándonos el papel de poderosos agentes de cambio. Éstas son las comprensiones que nos llevarán a entender el efecto placebo, y que explicarán por qué las creencias de un hombre con respecto a algo que ocurrió hace dos mil años pueden manifestarse como las heridas que hoy tiene en su cuerpo.

Suele decirse que lo que consideramos verdad con respecto a nuestro mundo puede ser más importante que lo que realmente existe. ¿Cuál es la razón? Si creemos en algo con la claridad suficiente, nuestro subconsciente transformará nuestra creencia en realidad. En otras palabras, parece que el adagio: «Lo veremos cuando creamos en ello» es cierto.

Como el popular orador Robert Collier reconoció hace más de dos siglos: «Nuestra mente subconsciente no puede distinguir entre la realidad y un pensamiento o imagen imaginario».[9] De modo que no debería ser tan sorprendente ver que, para alguien que se identifique intensamente con la pasión de Cristo, su mente subconsciente haga que su cuerpo genere esas mismas heridas. Siguiendo su creencia, esa persona está viviendo la pasión de Cristo como una realidad.

En cuanto encontramos algo que nos dice que nuestra manera anterior de ver el mundo es incompleta, o incluso completamente equivocada, la parte más difícil de cambiar nuestras creencias queda detrás de nosotros. Nuestra experiencia directa es el catalizador que rompe los vínculos de la percepción que nos mantenían en la vieja manera de ver las cosas. Entonces emprendemos el camino hacia algo nuevo, un punto de vista diferente. La clave es que ocurre espontáneamente. No es necesario que estemos sentados en la cafetería diciéndonos a nosotros mismos: «De acuerdo, ahora necesito algo nuevo en lo que creer». La nueva creencia se produce automáticamente cuando ocurre la experiencia que nos da una razón para adoptarla.

Ahora no hemos de preguntarnos si la creencia influye en nuestros cuerpos y en nuestras vidas, sino qué creencias son el fundamento de la salud o la

enfermedad, la abundancia o la carencia, y la alegría o el sufrimiento de nuestras experiencias. En resumen, ¿qué es lo que creemos?

La cuestión no es lo que *piensas* que crees, ni lo que te *gustaría pensar* que crees. Más bien, la pregunta más poderosa y reveladora que podrías plantearte es: ¿qué creo realmente?

Notas

1-Daniel C. Dennett, *Consciousness Explained* (Boston: Back Bay Books, 1992): p. 433.

2-El cerebro humano procesa la información a velocidades que van desde los 100 hasta los 1000 teraflops (1 teraflop = 1 billón de flops, es decir, 1 000 000 000 000 operaciones por segundo). En la Universidad de Indiana, Big Red (uno de los superordenadores más rápidos del mundo) la alcanzado cotas de rendimiento de más de 20 teraflops, y ha logrado más de 15 teraflops en los cálculos numéricos.

3-Daniel Goleman, «Pribram: The Magellan of Brain Science», *Psychology Today*, vol. 12, nº 9 (1979): pp. 72 y ss. Página web: http://www.sybervision.com/Golf/ hologram9.htm.

4-Ibíd.

5-Bruce H. Lipton, *The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter, & Miracles* (Santa Rosa, CA: Mountain of Love/Elite Books, 2005): p. 166.

6-Dicho por san Ignacio de Loyola, fundador de la orden de los jesuitas, citado por Keith Birney, «Give Me a Chiled...» *New Scientist*, número 2583 (23 de diciembre de 2006): p. 2710. Página web: http://www.newscientist.com/article/mg19225832.700-give-me-a-child.html.

7-William James, *Talks to Teachers on Psychology: and to Students on Some of Life's ideas* (publicado originalmente en 1899; Nueva York: Henry Holt and Company, 1915): p. 77.

8-*The Biology of Belief*: p. 26.

9-El americano Robert Collier (1885-1950) fue el autor de una serie de libros sobre psicología y espiritualidad popular, entre los que se incluyen *The Secret of the Ages*, *God in You*, *The Secret of Power*, *The Magic Word*, y *The Law of the Higher Potential*. Puede hallarse una colección de sus citas inspiradas en la página web de QuoteLeaf: http://www. inspirationandmotivation.com/robert-collier-quotes.html.

Capítulo 4

¿Qué crees? La gran cuestión que ocupa el núcleo de tu vida

No creáis nada simplemente por haberlo oído.
No creáis nada simplemente porque ha sido dicho
y repetido por muchos, o basándoos meramente en la autoridad
de los maestros y ancianos. Más bien, después de observar y analizar,
cuando descubráis que algo es acorde con la razón,
aceptadlo y ponedlo en práctica.
-Buda (c. 563 a. de C. -c. 483 a. de C.)

Existen dos maneras de estar engañado.
Una es creer lo que no es verdad;
otra es no creer lo que es verdad.
-Soren Kierkegaard (1813-1855), filósofo

He descrito cómo funcionan nuestras creencias y por qué tienen el poder de cambiar nuestros cuerpos y nuestras vidas. Teniendo en cuenta que son la fuerza que lo conforma todo, desde él éxito de nuestras relaciones hasta cuántos años vivimos, tiene mucho sentido preguntarnos por nuestras propias creencias: ¿de dónde vienen? ¿Cómo se plasman en nuestra vida? Y lo que tal vez sea más importante: ¿*qué* creemos, no qué *pensamos* que creemos, ni qué nos *gustaría* creer, sino *qué* creemos *verdaderamente* con respecto a nuestro mundo, a los demás y a nosotros mismos? La respuesta honesta a estas preguntas aparentemente inocentes abre la puerta a nuestras mayores realizaciones, y a nuestra curación profunda. En ausencia de esta

comprensión, los misterios más profundos de la vida a menudo quedan sin resolver.

Morir por una creencia

Al principio de la vida desarrollamos nuestras creencias esenciales: las ideas básicas que aceptamos con respecto a nosotros mismos, las demás personas y el mundo. Pueden ser positivas o negativas, pueden afirmar la vida o negarla. Nuestras creencias nucleares suelen ser producto de nuestras experiencias infantiles. Por ejemplo, después de escuchar repetidamente al comienzo de la vida que no merecemos esto o lo otro, podríamos desarrollar la creencia de que eso es cierto. Como estas percepciones suelen ser inconscientes, es habitual descubrir que se abren camino en nuestra vida de maneras inesperadas. De modo que la creencia inconsciente de que no merecemos recibir puede plasmarse en toda una vida de falta de amor, dinero y éxito... e incluso de la vida misma.

Hace algunos años, una amiga muy querida compartió conmigo una historia que me llenó los ojos de lágrimas. Es un ejemplo precioso del poder que una creencia esencial puede tener sobre nuestras vidas. Me contó que su padre había muerto a la edad de 75 años, después de una breve batalla con una forma de cáncer particularmente agresiva. Aceptó mis condolencias cuando le dije que sentía su pérdida, pero es lo que ocurrió seguidamente lo que hace que su historia sea tan relevante.

Si bien mi amiga y su familia se sentían tristes por la pérdida de un hombre que era un elemento central de sus vidas, me confesó que no estaban sorprendidos. Desde que era niña había oído decir a su padre que no viviría más de 75 años. Aunque era un hombre sano y vital, y no tenía razones para esperar que su vida acabara de forma abrupta, simplemente eso era algo que él creía. Como su propio padre había muerto a los 75 años, esa esperanza de vida era el modelo que le ayudaba a estructurar su tiempo en la Tierra.

Él había compartido esta creencia con su familia desde hacía mucho. Y aunque tal vez habría querido vivir más, y le gustaba pasar tiempo con sus familiares y amigos, no se sentía enfadado o decepcionado con la idea de dejar este mundo después de sólo siete décadas y media de vida. Basándonos en los capítulos anteriores del libro, y en el poder contenido en las creencias, lo que sigue no es ninguna sorpresa.

Sus familiares y amigos se reunieron a su alrededor para celebrar su 75 cumpleaños. Poco después se le detectó el cáncer. Tras una breve batalla con la enfermedad, murió –tal como había creído– antes de cumplir los 76.

Existen numerosos casos documentados que sugieren que una creencia puede «heredarse» si es aceptada y mantenida por otros. Los estudios muestra que las creencias pueden transmitirse de una generación a otra. Si son positivas y afirman la vida, la capacidad de perpetuarlas durante muchas generaciones es positiva. Por otra parte, si son limitantes y niegan la vida, pueden abreviar una experiencia que atesoramos profundamente y sin embargo damos por hecha: la de la vida misma.

En cualquier caso, sólo se necesita una persona de cualquier generación dada para sanar las creencias limitantes. Al hacerlo, ese individuo habrá sanado las creencias no sólo para sí mismo, sino también para incontables generaciones futuras... tal como ilustra el ejemplo siguiente.

Curar una creencia «heredada»

Cuando oí hablar del padre de mi amiga, me recordó una situación similar que yo había visto hacía más de veinte años. Pero esta historia tiene otro final, y demuestra el poder de un individuo para sanar la creencia en una muerte prematura que había durado al menos dos generaciones.

Incluso según los criterios actuales, el final de la década de los 70 fue una época de gran tensión e incertidumbre en el mundo. Los norteamericanos aún seguían recuperándose del embargo petrolífero que había puesto al país de rodillas unos años atrás. A finales de 1979, militantes iraníes tomaron más de cincuenta rehenes americanos en un acto de agresión que hizo preguntarse al mundo cómo responderían los Estados Unidos. Y todo esto estaba ocurriendo durante uno de los conflictos más pavorosos (aunque no declarado) de la historia, la guerra fría.

Me acababa de contratar una gran compañía petrolífera para usar sus ordenadores de última generación y de alta velocidad, que ocupaban habitaciones enteras (a la miniaturización aún le faltaban unos años), para explorar el fondo marino en busca de «arrugas» y fallas que indicaran posibles fuentes de energía. Tanto en la nación en general como en la cultura corporativa en la que me encontraba inmerso, nadie pensaba que las creencias pudieran influir en la realidad.

A los pocos días de comenzar mi nuevo trabajo, conocí a una mujer que también había sido contratada por la empresa. Ella me describió la situación generada por una creencia sobre la vida y la muerte que su familia había aceptado como un hecho «cierto».

Como éramos nuevos en la empresa, acabábamos de completar el proceso habitual de bienvenida y orientación a primera hora del día. La serie de presentaciones aparentemente interminable incluía una mareante serie de pólizas de seguros. Después de este proceso de orientación, mi nueva compañera y yo comenzamos a hablar sobre las pólizas y los combinados de seguros con una intensidad que nos sorprendió a ambos.

Yo aceptaba que tener la mejor póliza posible era demostrar una actitud responsable, pero, después de todo un día de presentaciones, todas las ofertas empezaban a parecerme iguales. Estaba dispuesto a elegir una cualquiera y pasar a otra cosa. No entendía por qué a mi amiga le preocupaban tanto hasta los mínimos detalles de las primas que ofrecían. Yo pensaba que teníamos las

estadísticas de nuestra parte y no necesitaríamos los seguros durante años. No entendía por qué eran tan importantes para ella los detalles de cómo presentar una reclamación, con qué rapidez obtendría el cheque en caso de que su marido muriese, y en cuánto tiempo entraría en vigor la cobertura... hasta que compartió conmigo la siguiente historia.

—Los hombres de la familia de mi marido no viven más de 35 años –me dijo con tono asertivo.

—¿De verdad? –respondí, probablemente con expresión muy confusa.

—Oh, sí –dijo ella, sin parar a pensárselo siquiera. Estaba claro que ya había tenido esta conversación antes–. *No hay nada que podamos hacer*. *Es genético*. El abuelo de mi marido murió a los 35 años de edad. Su padre también murió a los 35. Hace un par de años, su hermano falleció a los 35. Mi marido tiene ahora 33 años, y es el siguiente, de modo que tenemos que planificarlo ahora –explicó.

No podía creer lo que me contaba. Aunque no conocía a su marido, sabía que llevaban casados algún tiempo y tenían dos hijos preciosos. Si ella esperaba que él siguiera el modelo de los hombres de su familia, su interés por la póliza tenía mucho sentido. Sentía honestamente que tendría que usarla pronto.

Al mismo tiempo, una parte de mí no podía aceptar aquella historia. No es que no sienta que pueden ocurrir el tipo de circunstancias que mi compañera describía, simplemente creo que no son inevitables. La idea de ser víctima de una vida muy limitada porque es algo heredado no me sonaba verdadera. No podía evitar pensar que tal vez su historia podría tener otro final; quizá cambiaría algo en sus vidas y su marido sería el primero en romper el ciclo que había asolado a su familia durante tanto tiempo. Ahora que ella me había hablado de su «maldición» y que teníamos que trabajar juntos, se había abierto una puerta a las conversaciones profundas, y a menudo emocionales, que seguirían.

También aprendí rápidamente que la duración de la vida de un esposo puede ser un tema delicado, y que hablar de ello puede resultar complicado, especialmente con alguien con quien compartes una oficina.

Aunque las investigaciones han mostrado una correlación inequívoca entre nuestras creencias esenciales y la salud, vitalidad y longevidad de nuestros cuerpos, resulta fácil malinterpretar este tipo de conexión. Todo está relacionado con cómo se comparte esta información.

Por una parte, creo que nadie despierta una mañana y elige conscientemente manifestar una enfermedad física que le causará dolor y producirá sufrimiento a sus seres queridos. Por otra parte, también sé más allá de cualquier duda razonable que cambiando nuestras creencias podemos renovar la salud y vitalidad de nuestros cuerpos. La clave está en encontrar un modo de compartir estas posibilidades milagrosas sin parecer que estamos juzgando a los enfermos ni sugerir que las dolencias que amenazan la vida de la gente son «culpa» de alguien.

Y esto es lo que me esforcé por ofrecer a mi amiga. Durante las comidas, pronto nos vimos inmersos en conversaciones en las que hablábamos del mundo como una serie de posibilidades cuánticas y el poder de las creencias para elegir entre ellas.

No puedo contarte cómo acabó esta historia, porque me fui de la empresa algunos años después. Hace más de veinte años que no hablo con mi antigua compañera de oficina. Pero lo que puedo decirte con certeza es lo siguiente: cuando me fui, el marido de mi compañera había cumplido y sobrepasado los 35 años. En la comida de mi despedida gozaba de buena salud, y sin duda estaba vivo. Para sorpresa y alivio de su familia, había roto lo que consideraban la «maldición genética» familiar. Como había superado los límites que otros le habían impuesto con sus creencias, se dio a sí mismo un motivo para pensar en su vida de otra manera, y para ofrecer a su familia y amigos fundamentos para hacer lo mismo.

A veces eso es todo lo que se necesita: que una persona haga lo aparentemente imposible en presencia de otras. Al contemplar que se rompen los límites, estas personas pueden abrir una nueva posibilidad en su mente, porque la han experimentado de manera personal.

* * *

Cuando oímos historias como las anteriores, nos preguntamos: «¿Es una simple coincidencia? ¿Es pura causalidad que la duración de la vida de alguien se adapte de manera precisa a sus expectativas o las de los miembros de su familia? ¿O hay algo más?».

El renovado interés por la conexión entre cuerpo y mente que ha caracterizado al final del siglo XX ha hecho que casi cada semana se publiquen nuevos estudios en publicaciones científicas y convencionales que identifican una conexión directa entre el modo en que pensamos y sentimos nuestros cuerpos y nuestra manera de funcionar físicamente. Esta conexión se plasma

en nuestras vidas cotidianas, como demuestran los seres queridos de mis dos amigos.

Sus historias ilustran el poder que la creencia puede tener para una persona, pero ¿podría ese mismo poder operar a un nivel más profundo que nos afecte a todos? ¿Es posible que compartamos colectivamente una creencia tan común, y que nos afecte tan profundamente que establezca los límites de la duración de la vida humana? Y si es así, ¿puede sanarse dicha creencia y cambiarse el límite? La respuesta a estas preguntas es *sí*. La fuente de esta creencia podría sorprenderte.

¿Morimos antes de tiempo?

¿Te has preguntado por qué morimos después de sólo entre 70 y 100 años? Aparte de los traumas evidentes causados por guerras, asesinatos, accidentes y estilos de vida perjudiciales, ¿cuál es la verdadera causa de muerte para los humanos? ¿Por qué las posibilidades de tener salud y una vida activa y significativa parecen reducirse drásticamente a medida que superamos la «mitad de la vida» y nos aproximamos a la marca de los 100 años?

Existe el acuerdo entre los científicos, los profesionales de la medicina y los eruditos de que nuestros cuerpos tienen una milagrosa capacidad de conservar la vida. De los aproximadamente 50 trillones de células con las que cuenta el ser humano medio, se sabe que la mayoría de ellas son capaces de autorrepararse y de reproducirse en el curso de nuestra vida. En otras palabras, estamos reemplazándonos y reconstruyéndonos constantemente de dentro hacia fuera.

Hasta hace poco, los científicos creían que había dos excepciones al fenómeno de la regeneración celular. Curiosamente, estos casos especiales son las células de los centros que más identificamos con las cualidades espirituales que nos hacen ser quienes somos: nuestro cerebro y nuestro corazón. *Aunque recientes estudios indican que las células de estos dos órganos también son capaces de regenerarse, parece que son tan resistentes que pueden durar toda una vida sin necesidad de regeneración.*

De modo que volvemos a la pregunta original: *¿por qué el límite de nuestra vida parece rondar los 100 años?* ¿Qué se lleva nuestras vidas?

Con la excepción de los medicamentos mal utilizados y las enfermedades mal diagnosticadas, la principal causa de muerte para los adultos de más de 65 años son las enfermedades cardíacas. Esta estadística me resulta fascinante teniendo en cuenta el trabajo para el que nuestros corazones están hechos y lo bien que lo desempeñan. El corazón humano medio late aproximadamente 100 000 veces al día –es decir, más de 35 millones de veces al año– y bombea más de seis litros de sangre por los 19 000 kilómetros de arterias, venas y capilares cada veinticuatro horas. Nuestros corazones son tan esenciales para nosotros que son los primeros órganos que se forman en el útero de nuestra madre, incluso antes que el cerebro.

En términos de ingeniería, cuando el éxito de todo un proyecto depende de una única pieza de equipamiento, a ese componente se le da el estatus de

«crítico para la misión». En el programa espacial, por ejemplo, cuando aterriza un robot explorador en Marte y no haya nadie por allí que pueda arreglar los posibles desperfectos, los ingenieros deben hacer una de estas dos cosas para asegurar el éxito de la misión. O bien construyen la pieza del robot explorador de la que depende toda la misión –la pieza crítica– con tal precisión que no pueda fallar, o construyen sistemas de repuesto, y otros repuestos para los repuestos.

Está claro que el milagroso órgano que distribuye la sangre de vida a cada célula de nuestro cuerpo –por un diseño consciente o por procesos naturales– se ha desarrollado hasta ser la pieza crítica de equipamiento más duradera y más capaz de autorregenerarse. De modo que cuando la pérdida de alguien que amamos se atribuye a un fallo de este órgano magnífico, tenemos que preguntarnos qué le ocurrió realmente a esa persona. ¿Por qué el primer órgano en desarrollarse en nuestro cuerpo –y un órgano que funciona tan bien, durante tanto tiempo y con células que son tan duraderas que ni siquiera tienen que reproducirse– simplemente deja de trabajar después de unas pocas décadas? No tiene sentido... a menos que haya otro factor que no hemos tomado en consideración.

La medicina moderna atribuye las enfermedades del corazón a una serie de factores físicos y relacionados con el estilo de vida, que van desde el colesterol y la dieta hasta las toxinas medioambientales y el estrés. Si bien estos determinantes pueden ser precisos a nivel puramente químico, no abordan directamente la verdadera causa de la enfermedad. ¿Qué significa realmente un «fallo cardíaco»?

Tal vez no sea una coincidencia que todos los factores involucrados en el fallo cardíaco que están relacionados con el estilo de vida también estén asociados con la fuerza que habla directamente al universo: la emoción humana. ¿Hay algo que sintamos a lo largo de nuestra vida que pueda conducirnos al fallo catastrófico del órgano más importante del cuerpo? La respuesta es *sí*.

La herida que mata

Una creciente cantidad de pruebas de investigadores de vanguardia sugieren que las heridas emocionales pueden producir el fallo cardíaco. Específicamente los sentimientos negativos no resueltos que subyacen en el daño crónico –nuestras creencias– son capaces de producir las dolencias físicas que reconocemos como enfermedades cardiovasculares: tensión, inflamación, presión sanguínea alta y atascos en las arterias.

La relación mente/cuerpo ha sido documentada recientemente en un destacado estudio realizado en la Duke University y dirigido por James Blumenthal.[1] Él identificó las experiencias a largo plazo de miedo, frustración, ansiedad y decepción como ejemplos de emociones negativas agudas que son destructivas para el corazón y nos ponen en riesgo. Cada una de ella forma parte de un abanico más amplio que comúnmente identificamos como experiencias «dañinas».

Otros estudios también sustentan la existencia de esta relación. El terapeuta Tim Laurence, codirector del Hoffman Institute de Inglaterra, describe el impacto potencial de nuestra incapacidad de perdonar y sanar viejas heridas y decepciones. «Cómo mínimo –dice él–, te alejan de la buena salud».[2] Y fundamenta esta afirmación citando una serie de estudios que muestran, como el de Blumenthal, que los estados físicos de ira y tensión pueden producir problemas como hipertensión, dolores de cabeza, reducción de la inmunidad, problemas estomacales y, finalmente, ataques al corazón.

El estudio de Blumenthal mostró que enseñar a la gente a «rebajar» sus respuestas emocionales ante las situaciones de la vida podía prevenir los ataques al corazón. Éste es precisamente el sentido de curar nuestras heridas, y específicamente lo que creemos que es verdad con respecto a las cosas que nos han herido.

Está claro que este estudio, junto con otros, no sugiere que sea malo o poco saludable sentir emociones negativas a corto plazo. Cuando nos encontramos con estos sentimientos en la vida, son indicadores –medidores personales– de que hemos tenido una experiencia que pide atención y curación. Sólo se convierten en un problema cuando ignoramos las heridas emocionales, junto con las creencias subyacentes, y continúan durante meses, años o toda una vida sin ser resueltas.

CREENCIA 19

Nuestras creencias con respecto a las heridas emocionales no resueltas pueden producir efectos físicos que pueden hacernos daño, e incluso matarnos.

¿Podría la respuesta a nuestra pregunta de por qué morimos ser que el dolor de las decepciones de la vida hace que nos dañemos a nosotros mismos hasta fallecer? Los estudios de Blumenthal sugieren: «Tal vez, cuando la gente habla de morir de una decepción amorosa, en realidad están diciendo que las reacciones emocionales intensas ante la pérdida y la decepción pueden producir un ataque al corazón que resulte fatal».[3] En el lenguaje de su tiempo, las antiguas tradiciones indican precisamente esta posibilidad.

Los primeros 100 años son los peores

Entonces, ¿por qué la edad máxima del ser humano parece estar en torno a la marca de los 100 años? ¿Por qué no 200 años, 500 o más? Si creemos en los relatos del Antiguo Testamento (o la Torah en la tradición judía), muchos pueblos antiguos medían su vida en siglos en lugar de las décadas que usamos actualmente. El libro del Génesis, por ejemplo, dice que Noé vivió 350 años después del diluvio universal. Si tenía 950 años al morir, y esto también nos lo dice el texto, significa que tenía la suficiente vitalidad para construir el arca que aseguró la supervivencia de toda la raza humana a los 600 años de edad.

Según las Escrituras, quienes vivían hasta edades avanzadas no eran meros cascarones marchitos a los que sólo les quedaba un hilo de vida. Se mantenían activos y vitales, disfrutaban de sus familias, e incluso se desposaban a edad avanzada. ¿Y por qué no habrían de hacerlo? Está claro que vivimos en cuerpos diseñados para durar mucho tiempo. Y aparentemente eso es lo que han hecho en el pasado. Entonces, ¿por qué no ahora? ¿Qué ha cambiado?

Éste es uno de esos lugares en los que debemos cruzar las fronteras entre la ciencia y la espiritualidad para encontrar respuestas. Está claro que en nosotros hay algo más que los elementos que constituyen el ADN de nuestros cuerpos. La ciencia aún tiene que probar la existencia del alma, pero sabemos que es la fuerza misteriosa que anima los elementos de nuestro cuerpo físico. El alma es lo que vivifica el cuerpo. Y aquí es donde encontramos el núcleo de nuestra respuesta. Cuando nos duele el alma, nuestro dolor se transmite al cuerpo por medio de la cualidad espiritual de la fuerza de vida con que alimentamos cada célula.

Los 100 años aproximadamente que consideramos la duración de la vida humana parecen ser el límite de tiempo que podemos soportar los dolores no resueltos del alma. En otras palabras, la marca de un siglo puede estar diciéndonos cuánto tiempo podemos soportar la tristeza y las decepciones de la vida antes de que se cobren su tributo. Somos testigo del dolor que nos causa ver desaparecer de nuestras vidas a nuestros seres queridos, nuestros animales domésticos y las experiencias a las que estamos apegados. ¿Podría toda una vida de pérdidas, decepciones y traiciones tener la capacidad de incapacitar nuestro órgano más fuerte y duradero, el corazón?

CREENCIA 20

Cuando nos duele el alma, nuestro dolor se transmite al cuerpo por medio de la cualidad espiritual de la fuerza de vida con que alimentamos cada célula.

¡Absolutamente! Y es posible que el asunto sea aún más complicado: el dolor que nos mata podría ser incluso más antiguo y profundo de lo que hemos imaginado.

Además de las fuentes de dolor evidentes, tal vez hay una que es menos aparente, y que sin embargo es muy grande y está tan compartida universalmente que hasta nos cuesta pensar en ella. En todas las culturas y sociedades, las historias de la creación afirman que para convertirnos en individuos y vivir en este mundo debemos «separarnos» de nuestra gran familia del alma. Al mismo tiempo, uno de los miedos universales más profundos es exactamente ése: el de estar solos y separados.

Quizá el mayor dolor que subyace a todos los demás es el dolor de separarse de la existencia mayor. Si esto es cierto, tal vez echemos tanto de menos a nuestra familia del alma que intentamos llenar el vacío recreando una sensación de unidad con nuestras pequeñas familias aquí en la Tierra. Por lo tanto, no puede sorprendernos que su pérdida nos resulte tan devastadora. Nos remite al dolor que nos produjo la herida original.

En muchos casos, el anhelo de «aferrarnos» a nuestras familias, a nuestras relaciones y a los recuerdos de nuestras experiencias pasadas crea las condiciones que producen nuestros mayores sufrimientos. Anhelamos los animales domésticos que nunca podremos volver a tener y las personas que echamos de menos, y con demasiada frecuencia el alcohol y las drogas se convierten en los anestésicos socialmente aceptables que usamos para acallar los profundos dolores del alma.

Si podemos hallar el modo de apreciar los momentos que compartimos con nuestros seres queridos, y sentirnos bien por el tiempo que hemos pasado juntos cuando termina, habremos dado un paso de gigante hacia nuestra mayor curación. Desde esta perspectiva, los mismos principios que nos permiten dañarnos hasta morir también pueden funcionar en el otro sentido, es decir, nos ofrecen el poder curativo de la vida. Esta clave parece estar relacionada con cómo nos sentimos con respecto a lo que la existencia nos ofrece.

Todas éstas son posibilidades en las que pensar, pero lo que sabemos seguro es lo siguiente: nuestros cuerpos tienen el potencial biológico para durar mucho más de lo que duran y para disfrutar de una vidas mucho más saludables y ricas que las que muchos disfrutamos actualmente. Además de los elementos físicos, parece que falta algo más en la ecuación moderna de la longevidad. Independientemente de cómo elijamos llamarlo, ese «algo» es una fuerza espiritual que nos alimenta y nos nutre. En el lenguaje de otros tiempos, los antiguos nos dejaron instrucciones para hacer sitio a esta fuerza vital de la que depende toda vida. Para vivir vidas largas, saludables y plenas, debemos sanar las creencias limitantes que forman el núcleo de nuestras heridas más profundas.

CREENCIA 21

Los mismos principios que nos permiten herirnos a nosotros mismos hasta morir también funcionan a la inversa, permitiendo nuestra curación y vuelta a la vida.

Ahora que sabes cómo pueden plasmarse las creencias inconscientes, tiene sentido echar una mirada a tus relaciones cotidianas para revelar tus propias creencias profundas. Empecemos por el amor. Lo que sigue te ayudará a ver muy claro dónde estás en relación con esta fuerza esencial en tu vida.

De primeras, las tres cuestiones que voy a plantearte pueden parecerte tan simples que te preguntarás por qué te las hago. Y aunque ciertamente *son* evidentes, en nuestras ajetreadas vidas a veces pasamos por alto lo evidente en nuestro esfuerzo por hallar respuestas y soluciones rápidas. En ocasiones resulta útil tomarse un momento, relajarse y –con la mayor honestidad y respeto por nosotros mismos– repasar los puntos básicos. Cuando lo hacemos, podemos usar nuestras respuestas para orientarnos hacia nuestro siguiente paso.

En lugar del «nosotros» colectivo del que he estado hablando hasta ahora, aquí es donde la curación espontánea de las creencias se vuelve un asunto individual. Estas preguntas están diseñadas para ti, de modo que te las dirigiré de manera personal y te las plantearé como si estuviera hablándote. Te invito a responder a lo siguiente:

¿Estás amando plenamente?

– ¿Te resulta difícil empezar por amarte a ti mismo? → S N
– ¿Te parece inseguro compartir tu amor con los demás plenamente y sin miedo? → S N
– ¿Las relaciones que invitas a tu vida hacen que te sientas vacío y que busques más? → S N

Figura 12. Tres preguntas simples diseñadas para despertar a la posibilidad de una mayor aceptación, longevidad y curación en tu vida. El modo de responderlas te ayuda a identificar cualquier cosa que se interponga entre tú y tu experiencia más plena del amor vivificante.

Si la respuesta a cualquiera de las respuestas anteriores es «sí», entonces, ¿qué probabilidades hay de que el dolor, la decepción, el sufrimiento y la traición que has experimentado en la vida surjan de las creencias inconscientes que se reflejan en tus experiencias conscientes? Para averiguarlo tendrás que mirar un poco más detenidamente a una creencia sutil que podría explicarte por qué está ahí ese «sí». Para ello, tendrás que responder a una pregunta simple pero reveladora, la Gran Pregunta que tú, y sólo tú, puedes responder para ti mismo.

La Gran Pregunta que ocupa el núcleo de tu vida

Hay una creencia central que guía nuestras vidas, y lo hace de maneras de las que ni siquiera somos conscientes. La razón por la que esta creencia puede tener tanto poder sin que ni siquiera sepamos de su existencia es que es inconsciente. Eso es: en este mismo momento hay un programa instintivo en el fondo de nuestra mente que funciona en piloto automático, y es tan poderoso que constituye la plantilla con la que se comparan todos los demás programas de nuestra vida.

Por más diversa que haya sido tu vida, y por muy variadas que te hayan parecido tus experiencias, no hay nada de lo que te ha ocurrido que no se haya conformado por medio de esta creencia. Sin excepción, todo tu amor y cada uno de tus miedos; todas las oportunidades que has podido aprovechar y todas las que no has querido aceptar porque temías fracasar; la salud, la vitalidad y la juventud de tu cuerpo; tu manera de envejecer, y el éxito o fracaso de cada relación que jamás tendrás con otra persona, contigo mismo, con tu mundo y con la totalidad del universo... todas estas cosas, y más, se reducen al contenido de una única creencia.

Puedes descubrir cuál es esta creencia por ti mismo respondiendo una pregunta –la Gran Pregunta– que se plantea seguidamente. El modo de hacerlo revela la verdad de una poderosa creencia subconsciente que reside en el corazón de tu existencia.

La pregunta es ésta:

¿Crees que hay una única fuente de todo lo que ocurre en el mundo,
o crees que hay dos fuerzas opuestas y enfrentadas –el bien y el mal–,
una a la que le «gustas» y otra a la que no le gustas?

¡Eso es! Es breve. Pero, por favor, no te dejes engañar por la simplicidad de estas pocas palabras. Son muy poderosas y profundas. Ésta es la pregunta que todos debemos responder en algún momento de nuestras vidas. Y trata de la que posiblemente es la mayor relación con la que tenemos que entendernos. En su simplicidad reside su elegancia.

El modo que elijas de responder a esta Gran Pregunta te impulsará a redefinir la esencia de tu identidad y de lo que sientes con respecto al mundo. A medida que experimentes la claridad que te ofrece la respuesta a esta pregunta, impulsas a tu «programador interno» a que cambie y ajuste las

pautas que afirman la vida en tu cuerpo. Todo comienza con esta simple pregunta. Así es como funciona.

La plantilla de tu vida

Tu respuesta a la Gran Pregunta forma la plantilla de tu vida. Si crees que hay dos fuerzas separadas en el mundo, con dos modos de expresión diferentes, siempre verás las cosas que te ocurran en la vida a través esas polaridades y de esa separación. Aunque ésta sea una creencia inconsciente de la que nunca hablas con los demás, y que tal vez nunca reconoces ante ti mismo, sigue dominando tu aceptación del amor y del éxito en cada relación, en cada recorrido profesional, en tus finanzas y en la calidad de tu salud.

CREENCIA 22

Nuestra creencia de que sólo hay una fuerza detrás de todo lo que ocurre en el mundo, o de que hay dos fuerzas opuestas –bien y mal–, se plasma en nuestra experiencia de la vida, en nuestra salud, relaciones y abundancia.

Esta simple creencia, a veces inconsciente, puede secuestrar las experiencias más poderosas de nuestra vida, y hacerlo sin que nos demos cuenta de lo que está ocurriendo.

Por ejemplo, si vemos la fuerza de la «luz» como un amigo que nos quiere y sólo desea lo mejor para nosotros, y creemos que la «oscuridad» no se preocupa por nosotros y quiere que caigamos en conductas autodestructivas, el mundo empieza a parecerse a un *campo de batalla* entre estas dos fuerzas. Y cuando el mundo se convierte en un campo de batalla, nuestra vida se convierte en la *batalla*. Si estamos convencidos de que las dos fuerzas se están enfrentando mutuamente, podemos empezar a ver ese conflicto desplegarse en cada creencia, desde en qué medida somos merecedores de recibir amor (véase el capítulo anterior) y de tener éxito ¡hasta en qué medida merecemos seguir vivos! Ante una creencia tan profunda expresándose con el poder y la velocidad de reacción de nuestra mente subconsciente, no puede sorprendernos que esta batalla se manifieste como nuestra química corporal.

Como he indicado anteriormente, por cada sentimiento, emoción y creencia *no físicos* que generamos dentro de nuestro cuerpo, hay un equivalente físico de esa experiencia, que pasa a formar parte de nuestras células. De modo que, literalmente, tenemos lo que podemos llamar «la química del amor» y «la química del odio». Teniendo en cuenta este hecho, ¿qué crees que ocurre cuando vivimos nuestras vidas creyendo que hay dos

fuerzas básicas del mundo, una buena y otra mala, una a la que le gustamos y otra a la que no le gustamos, una que está aquí para ayudarnos y otra que va a por nosotros? La respuesta es evidente.

Si creemos en el núcleo de nuestro ser que la vida es un regalo raro y precioso que hemos de alimentar, explorar y atesorar, el mundo nos parece un lugar precioso donde hacer nuestra exploración. Es rico en diversas culturas, experiencias y oportunidades. La clave aquí es que debemos *creer* que no nos hallamos en peligro, que estamos seguros, antes de poder enfocarnos en los beneficios de esta experiencia. Esto es algo más que simplemente desear o esperar que sea verdad. Debemos aceptarlo y creerlo en lo más profundo de nuestro ser.

Ahora estás pensado: «Sí, de acuerdo. Dímelo otra vez. ¿Dónde está ese mundo seguro?», y yo estoy de acuerdo en que si miramos a los medios de comunicación y a la opinión popular, tenemos todas las razones para creer que nuestro mundo es cualquier cosa *menos* seguro.

Por otra parte, si creemos verdaderamente en el núcleo de nuestro ser que éste es un mundo peligroso, y encarnamos esa creencia cada día de nuestra vida, la veremos reflejarse en todo, desde nuestro trabajo y profesión hasta nuestras relaciones y salud. Aunque se nos presenten nuevas oportunidades, sentiremos que no tenemos el apoyo necesario, que no estamos preparados o que no merecemos aceptarlas. Tendremos miedo de asumir los riesgos, sentiremos que no nos merecemos el trabajo o la relación romántica que nos hace verdaderamente felices, y nos conformaremos con cualquier cosa que se presente.

Si no tenemos motivo para pensar de otra manera, no es sorprendente que veamos la batalla en la que subconscientemente creemos desplegándose en las células de nuestro cuerpo: ellas interpretarán nuestras creencias como instrucciones para segregar los productos químicos que nos roban la experiencia que más atesoramos: ¡la vida misma!

A veces, esta representación de las creencias en nuestros cuerpos es sutil. Y es una bendición cuando así es, porque nos da la oportunidad de reconocer las señales de que tenemos miedo y de afrontarlas antes de que sea demasiado tarde. No obstante, a veces no es tan sutil.

Nuestro cuerpo refleja la respuesta a la Gran Pregunta

Mi abuelo era un hombre de hábitos. Cuando encontraba algo que funcionaba para él, se quedaba con ello. Eso puede explicar por qué él y mi abuela estuvieron casados durante más de cincuenta años. Cuando ella murió, y él vivía con su hermano, nuestra relación cambió. Desarrollamos una amistad fácil y un nivel de compartir más profundo que duró el resto de su vida.

El restaurante favorito del abuelo pertenecía a la cadena de comida rápida Wendy's. Cuando yo iba de visita por vacaciones o en ocasiones especiales, puesto que trabajaba fuera del estado, siempre reservaba un día completo para llevar al abuelo adonde quisiera. Era *nuestro* día juntos, y yo siempre le preguntaba: «Abuelo, ¿dónde te gustaría pasar el día?». Después de mi pregunta, siempre añadía una lista de agradables restaurantes y cafés, todos ellos cerca de su casa, en la ciudad. Él escuchaba con cuidado, y repasaba cada opción en su mente, pero siempre contestaba lo mismo, y yo sabía que su respuesta sería: «Wendy's».

Un viaje a Wendy's exigía todo un día. Generalmente llegábamos avanzada la mañana, justo antes de que los hombres de negocios, que sólo tenían una hora para comer, entraran apresuradamente. Nos sentábamos y los observábamos ir y venir hasta que nos quedábamos solos. Entonces yo escuchaba historias de cómo era nuestro país durante la gran depresión, o hablábamos de los problemas de nuestros días y de lo que significaban para el futuro del mundo. Cuando llegaba la noche y el barullo del restaurante nos impedía entendernos, se terminaba la hamburguesa con queso y el cuenco de chile que había tenido delante durante horas y yo le llevaba a casa.

Un día, cuando el abuelo estaba sentado frente a mí en nuestra mesa favorita, de repente se inclinó hacia mí y se desmoronó sobre la mesa. Estaba plenamente despierto y consciente. Sus ojos estaban claros, podía hablar perfectamente y, en todos los sentidos, todo lo demás parecía normal. Simplemente no podía sentarse erguido en la silla. Aquel día me enteré de que el abuelo, con más de 80 años, había contraído una enfermedad que a menudo afecta a las mujeres de 30.

Esta dolencia, llamada *Myasthenia gravis*, se da a conocer cuando el cuerpo de una persona no responde a su intención de mover los músculos, de

ponerse de pie, o incluso de hacer algo tan simple como mantener su cabeza erguida. A nivel médico se describe como un desorden inmunitario que se produce cuando la sustancia portadora de las instrucciones que los nervios de la persona dan a sus músculos (acetilcolina) es absorbida por un producto químico particular producido por el propio cuerpo de la persona.

De modo que aunque mi abuelo podía tener un pensamiento que le mantuviera «erguido», y su cerebro enviaba la señal a su cuerpo, los músculos no la recibían. El componente químico fabricado por su cuerpo «secuestraba» la señal. En otras palabras, mi abuelo tenía una enfermedad por la que su cuerpo iba contra sí mismo, era un campo de batalla entre dos tipos de química que estaban en conflicto: una que producía todo lo que necesitaba para funcionar normalmente, y otra que impedía que se diera ese funcionamiento. En medio de mis viajes, pasé todo el tiempo que pude con mi abuelo, y traté de ayudarle a lidiar con esta experiencia mientras aprendía sobre su enfermedad.

Durante el tiempo que pasábamos juntos, descubrí algo muy interesante sobre su vida y la historia de nuestro país, algo que en mi opinión estaba directamente relacionado con su enfermedad. De joven, el abuelo trabajó en una tienda de comestibles durante la gran depresión. Si has hablado alguna vez con la gente que vivió esa época, probablemente serás consciente de que marcó profundamente sus vidas. Todo pareció cambiar de la noche a la mañana: la economía se paró, las fábricas dejaron de funcionar, las tiendas cerraron, el alimento empezó a escasear y la gente no podía alimentar a su familia. Mi abuelo fue una de estas personas.

Aunque hizo todo lo humanamente posible para llevar comida a su casa para su nueva esposa y los familiares que vivían con ellos, y le fue relativamente bien, *en su mente* creía haber fracasado. *Y en su corazón se sentía culpable por su fracaso*. Se sentía avergonzado por no haber tenido éxito como esposo, hijo, hijo político y amigo.

Antes de morir, recuerdo que le pregunté por la gran depresión y su experiencia. Y recuerdo la tristeza que se reflejaba en su rostro cuando se derrumbó y lloró mientras me contaba la historia. Estaba tan fresca en su mente, tan presente en su corazón, que formaba una parte intrínseca de su vida incluso después de sesenta años.

Para mí, la conexión era evidente. Mi abuelo no estaba describiendo una sensación pasajera de inadecuación vivida en su vida pasada; más bien, estaba describiendo una tremenda sensación de culpabilidad crónica no

resuelta que sentía en el presente. Él la había albergado todos esos años, y finalmente había sido somatizada en su cuerpo físico. La conexión estaba clara porque la creencia es un código, y nuestros sentimientos con respecto a ella son sus comandos.

La sensación crónica de incapacidad que mi abuelo se había esforzado tanto por reprimir –su creencia subconsciente de indefensión– se convirtió en una expresión literal en su organismo. A través de la relación cuerpo/mente, su ser físico reconocía sus creencias como una orden inconsciente y producía con maestría la química necesaria para confirmarlas. De manera literal, su cuerpo se convirtió en su creencia en su incapacidad. No tuve que buscar muy lejos para descubrir por qué la enfermedad parecía presentarse tan repentinamente y en una etapa tan avanzada de la vida.

Poco antes de su aparición, la esposa de mi abuelo, mi abuela, fue hospitalizada porque sufría un cáncer que pronto se cobró su vida. Mi abuelo fue admitido en el hospital durante la enfermedad de mi abuela, y volvió a sentirse incapaz de hacer nada por la mujer que había amado durante más de cincuenta años. Para mí, la correlación entre las circunstancias de la muerte de mi abuela y la repentina aparición de la enfermedad de mi abuelo era demasiado evidente para ser una coincidencia. Fue el detonante que activó todos los viejos recuerdos de inadecuación de la gran depresión y los trajo al presente.

Por desgracia, la conexión cuerpo/mente no formaba parte de la educación de los médicos que cuidaron del abuelo en esa época. Para ellos, la suya era una enfermedad estrictamente física, aunque rara en un hombre de su edad, y así es como la trataron. Cada día del resto de su vida, mi abuelo tomó catorce medicamentos diferentes para equilibrar los síntomas y los efectos secundarios asociados con su creencia de que era incapaz de ayudar a sus seres queridos. Aunque sé que éste nunca sería el diagnóstico médico oficial, las correlaciones son demasiado evidentes y los estudios demasiado convincentes para sugerir que su enfermedad simplemente «ocurrió».

El poder de nuestras creencias puede ir en los dos sentidos, puede afirmar la vida o negarla. Con tanta rapidez como nuestras creencias inconscientes pueden generar las dolencias que encontramos en la historia del marido de mi compañera, que conté anteriormente, también pueden invertir las que amenazan la vida misma. Lo que hace que esta posibilidad sea tan atrayente es que podemos cambiar nuestras creencias intencionalmente. La clave consiste en sentir que son reales, en lugar de limitarse a pensar, esperar o

desear que se hagan verdad en nuestras vidas. De este modo, *nuestras* creencias personales pueden superar las creencias conscientes que tienen aquellos en quienes confiamos, como los médicos y nuestros amigos. A veces lo único que necesitamos es que otra persona nos recuerde que esto es posible.

En último término, la clave para transformar nuestras creencias más limitantes puede hallarse en la curación de la relación más íntima que tenemos en este mundo: esa que nos vincula con las fuerzas fundamentales que hacen de nuestro mundo lo que es: «luz» y «oscuridad». Nuestras creencias más profundas y a menudo inconscientes con respecto a estas fuerzas forman la base de todas las demás creencias, que se despliegan de maneras que afirman o niegan la vida.

Las fuerzas de la luz y de la oscuridad: ¿enemigas eternas o realidades mal entendidas?

Sin duda, vivimos en un mundo de opuestos, e incuestionablemente la tensión entre ellos hace de nuestra realidad lo que es. Todo tiene que ver con signos más y signos menos, «conectado» y «desconectado», masculino y femenino, desde las cargas de las partículas atómicas hasta la concepción de una nueva vida. En teología, los opuestos toman nombres y apariencias que se traducen en las fuerzas de la luz y de la oscuridad, el bien y el mal. Yo no niego su existencia, pero describo cómo es posible cambiar su significado en nuestras vidas, y al hacerlo, redefinir nuestra relación con ellas.

Si vemos la vida como una batalla constante entre la luz y la oscuridad, debemos juzgar todo lo que contiene desde la perspectiva de los opuestos, y el mundo nos parece un lugar muy atemorizante. Tal visión exige que nos identifiquemos con un tipo de fuerzas o con el otro, y que las veamos como mejores o más poderosas. Aquí es donde a veces tenemos problemas con nuestras creencias subconscientes y con las de los demás. Recuerdo que de niño pensaba mucho en esto.

Mientras crecía en una ciudad conservadora del norte de Missouri, cuestioné lo que me habían enseñado en la escuela, en la iglesia y en mi familia con respecto a las fuerzas de la luz y la oscuridad, del bien y del mal, y lo que dichas fuerzas significaban en mi vida. Había algo que no tenía sentido para mí. Mi condicionamiento me llevaba a creer que vivimos en un mundo de bien y mal, y que ambos se esforzaban por convertirse en la fuerza dominante en mi vida. Los bienintencionados me enseñaron que podía reconocer la diferencia entre ambas por cómo las experimentaba: las cosas que me hacían daño procedían de la oscuridad, y la alegría de sentirme bien procedía de la luz. La idea del mal implicaba que había algo ahí fuera, algo horrible que estaba al acecho, esperando un momento de debilidad en el que todo el bien que había conseguido acumular podía serme arrebatado. Si esto era cierto, significaba que ese «algo» era tan imponente que tenía poder sobre nosotros, tenía poder sobre *mí*.

Luché con la idea de que estamos viviendo en este tipo de mundo, no tanto porque no me gustara, sino porque no tenía sentido. Sabía que en algún momento de mi vida tendría que reconciliar lo que me habían enseñado sobre las fuerzas de la luz y de la oscuridad con lo que significaban para *mí*. En

lugar de ser una gran revelación en un momento concreto, esta comprensión vino gradualmente como resultado de un sueño recurrente que tuve muchas veces entre los treinta y los cuarenta años de edad.

Tal vez no sea una coincidencia que el sueño se presentara mientras afrontaba los mayores retos y superaba las heridas más profundas de mi vida. Siempre he sido una persona muy visual, de modo que no es ninguna sorpresa que este sueño concreto tuviera una naturaleza muy gráfica, y estuviera asociado con emociones muy poderosas.

* * *

El sueño siempre empezaba igual: me veía a mí mismo solo, en un lugar completamente oscuro y vacío. Al principio, no había nadie más a mi alrededor, sólo la negrura que se extendía por todas partes y parecía no tener fin. Sin embargo, gradualmente, algo siempre aparecía ante mi vista, algo lejano, muy lejano, en la distancia.

A medida que mis ojos se enfocaban en lo que estaba viendo y era capaz de acercarme, empezaba a reconocer rostros. Lo que veía era gente, mucha gente... A algunos los había visto antes y a otros no. (Curiosamente, a veces estaba esperando frente a un semáforo en una ciudad pequeña, o caminando por un aeropuerto ajetreado, y reparaba en alguien que había visto poco antes en mi sueño.)

Al centrarme en el sueño, me daba cuenta de que en esa multitud estaba toda la gente que había conocido o llegaría a conocer en mi vida, incluyendo a todos mis amigos, mis familiares y las personas que había amado. Y todos estaban allí juntos, separados de mí por una gran división que se había abierto en la negrura que se extendía entre nosotros.

Aquí es donde el sueño se ponía muy interesante. En un lado de la división había un abismo que era cegadoramente luminoso, y en el otro había un abismo que era de la más negra oscuridad. Cada vez que intentaba cruzar la división para llegar a la gente que amaba, uno de los dos lados me desequilibraba. Cada vez que me resistía a caer en la luz o en la oscuridad, volvía a encontrarme de vuelta donde había comenzado, echando de menos tremendamente a todos, y la gente se alejaba más y más.

Una noche tuve este mismo sueño, pero algo cambió. Comenzó igual que siempre, y cuando me di cuenta, ya sabía qué esperar. Pero esa noche hice algo diferente: al empezar a cruzar la división y sentir que la luz y la oscuridad tiraban de mí en direcciones opuestas, no me resistí, pero tampoco

me rendí. Cambié cómo me sentía en su presencia y lo que creía con respecto a ellas.

En lugar de juzgar a una como «buena» y a la otra como «mala», o mejor o peor que la otra, permití que tanto la luz como la oscuridad estuvieran presentes y se hicieran mis amigas. En cuanto lo hice, ocurrió algo que me dejó anonadado: de repente tenían una apariencia diferente para mí. Entonces se fundieron, llenaron la división y se convirtieron en el puente que me condujo hasta mis seres queridos.

Y en cuanto ocurrió esto, los sueños recurrentes acabaron. Aunque he tenido otros sueños que me han enseñado cosas semejantes, nunca he vuelto a tener éste en concreto.

La curación en cascada

Antes de que se produjera la curación de mi sueño recurrente, durante varios meses me encontré en algunas de las situaciones relacionales más difíciles de mi vida adulta. Desde mis amigos y compañeros de trabajo hasta mis familiares y mi pareja, toda la gente que me rodeaba parecía estar fuera de control por razones que yo no comprendía. Como descubrí al reconocer los antiguos espejos esenios de relación sobre los que escribí en *La Matriz Divina*, tenía una sensación clara de cómo «debían» y «no debían» ser las relaciones en aspectos como la honestidad, la integridad y la confianza en los demás. Y precisamente mi juicio de estas cualidades demostró ser el poderoso imán que atraía estas relaciones hacia mí.

Casi inmediatamente después del sueño empezó a ocurrir algo inesperado: en cuestión de unos días, cada una de las personas que reflejaba mis juicios comenzó a salir de mi vida. Ya no estaba enfadado con ellas ni sentía resentimiento alguno. Más bien, empecé a sentir una extraña «nada». No hice ningún esfuerzo intencional por alejarlos de mí. Tras haber redefinido mi relación entre luz y oscuridad, y reconociendo mis experiencias con estas personas tal como eran, y no como mis juicios las hacían ser, descubrí que simplemente no quedaba nada para conservarlas en mi vida. Cada una de ellas empezó a desaparecer de mis actividades cotidianas. De repente me llamaban menos por teléfono, me escribían menos cartas, y yo pensaba menos en ellas a lo largo del día. Mis juicios eran los imanes que mantenían esas relaciones en su lugar.

Si bien este nuevo estado de cosas era interesante, a los pocos días empezó a ocurrir algo aún más intrigante, e incluso un poco curioso: me di cuenta de que otras personas que habían estado en mi vida durante mucho tiempo, y con quienes no tenía conflicto ni lucha de ningún tipo, también desaparecieron poco a poco. Una vez más, yo no hice ningún esfuerzo consciente por terminar esas relaciones. Simplemente parecía que ya no tenían sentido. En las escasas ocasiones en las que mantenía alguna conversación con uno de estos individuos, parecía forzada y superficial. Donde antes había habido un terreno común, ahora había incomodidad. Casi en cuanto noté este cambio en las relaciones, tomé conciencia de algo que para mí era un nuevo fenómeno.

Cada una de las relaciones que se estaban alejando de mi vida había estado basada en la misma pauta, que también era lo que las había atraído a mí. Esa pauta era el juicio de sus acciones desde el punto de vista de mis creencias sobre la luz y la oscuridad. Mi juicio, además de ser el imán que las atrajo originalmente hacia mí, también era el pegamento que las mantenía de una pieza. En ausencia de juicio, el pegamento se disolvía. Empecé a notar un efecto en cascada que funcionaba así: en cuanto reconocía la pauta en un lugar, en una relación, su eco reverberaba en muchos otros niveles de mi existencia.

Sospecho que esta curación en cascada se despliega frecuentemente en nuestras vidas, aunque es posible que no la reconozcamos. En la historia anterior, ocurrió tan rápidamente que habría sido difícil no darme cuenta.

De modo que te invito a examinar las relaciones de tu vida, particularmente las que han resultado difíciles. Cuando repentinamente parecen alejarse sin motivo aparente, su desaparición puede ser el indicador de que algo ha cambiado en tus creencias. Simplemente podría ocurrir que el pegamento de una percepción ha sanado, y ya no queda nada para mantener a esa relación cerca de ti.

Reescribir las reglas de la antigua batalla

Si bien los efectos de nuestras creencias reverberan en nuestras relaciones y en nuestra salud, en definitiva estamos hablando de la antigua batalla que he mencionado antes –la lucha entre las fuerzas de la luz y de la oscuridad– manifestándose en nuestros cuerpos y en el mundo. Durante milenios nuestros condicionamientos nos han llevado a polarizarnos con respecto a estas fuerzas en nuestras vidas: a elegir una y destruir la otra. Aunque la batalla tiene al menos dos mil años de antigüedad, está claro que sigue activa en nuestros días. La vemos desplegarse en la tecnología y las creencias del siglo XXI.

Como en cualquier otro conflicto, tenemos que preguntarnos: *si estamos usando la estrategia correcta, ¿cómo es que nadie obtiene la victoria?* ¿Es posible que la antigua lucha entre la luz y la oscuridad no deba ser ganada o perdida en el sentido habitual de estas palabras? ¿Qué pasaría si lo más importante fuera cambiar las reglas que la mantienen en marcha? ¿Y si el secreto de esta batalla tiene menos que ver con ganarla y más con cambiar las creencias esenciales que la activan? Tal vez pequeñas escaramuzas de la gran batalla entre la luz y la oscuridad se despliega continuamente ante nosotros. Si es así, ¿qué podemos aprender de ellas?

Por ejemplo, he conocido a personas que afirman que sólo quieren asociarse con gente «de la luz», o que las «fuerzas de la oscuridad» se han apoderado de sus amigos y familiares. Cuando dicen esto, respondo con una pregunta: las invito a trazar la línea entre ambas, les pido que delimiten dónde termina la luz y dónde empieza la oscuridad. En cuanto intentan hacerlo, puedo enseñarles algo aún más poderoso que las propias fuerzas de la luz y la oscuridad... porque en el momento en que empiezan a hacer esa distinción, caen en las antiguas trampas que las mantienen encerradas en las enseñanzas polarizantes de las que me dicen que están tratando de escapar.

Ésta es la razón: su juicio con respecto al bien y al mal –uno es mejor o más merecedor de la existencia que el otro– les asegura que continuarán en el mismo estado del que quieren salir. No sugiero a mis amigos que cedan ante lo que la oscuridad quiere llevar a sus vidas. No obstante, hay una gran diferencia entre juzgar estas fuerzas y discernir que existen y lo que representan. Y en esta distinción sutil pero significativa encontramos el secreto que nos permite elevarnos por encima de la polaridad y sanar el

conflicto entre la luz y la oscuridad; no sólo sobrevivir a él, sino hacernos más grandes que los opuestos en los que se basa la batalla. Creo que esto es lo que quería decir el sueño que he descrito antes.

Algunos siempre han creído que era posible combinar la luz y la oscuridad en una única fuerza potente que actúe en nuestras vidas, y sin embargo no saben muy bien cómo hacerlo. Para otros, el pensamiento mismo de reconciliar estas dos fuerzas es lo más extraño que puedan imaginar. Va en contra de todo lo que les han enseñado, ¡e incluso podría sonar a herejía! Es decir, hasta que examinemos los hechos:

– **Hecho número 1:** las creencias y sentimientos de nuestro corazón mantienen una conversación continua con nuestro cerebro, cada momento de cada día.

– **Hecho número 2:** durante ese diálogo, nuestros corazones dicen a nuestros cerebros que produzcan «la química del amor» o «la química del miedo» en nuestros cuerpos.

– **Hecho número 3:** la química del amor afirma y perpetúa la vida en nuestros cuerpos.

– **Hecho número 4:** la química del miedo niega la vida en nuestros cuerpos.

– **Hecho número 5:** interiorizar la creencia de que dos fuerzas con diferentes propósitos están batallando es invitar al combate en nuestros cuerpos y en nuestras vidas.

Pregunta: basándonos en estos hechos, ¿tiene sentido seguir participando en una batalla continua entre la luz y la oscuridad viendo a una como amiga y a la otra como enemiga? ¿O tiene más sentido reconocer que ambas son necesarias, y de hecho son *un requisito* para que exista nuestro mundo tridimensional de electrones y protones, día y noche, masculino y femenino, vida y muerte?

Para algunas personas, describir nuestra relación con la polaridad como una batalla es una metáfora, pero para otras es la realidad de sus vidas cotidianas. En cualquier caso, la clave aquí es que la batalla –real o metafórica– sólo puede existir mientras nuestras creencias la perpetúen.

CREENCIA 23

Podemos descubrir que la solución de la antigua batalla entre la luz y la oscuridad no tiene tanto que ver con que se derroten una a la otra como con el modo en que nos relacionamos con ambas.

A medida que sanaba mis juicios con respecto a la luz y la oscuridad, esa curación se reflejó en todas mis relaciones: desde el romance y la pareja hasta los negocios y las finanzas. Fue inmediato, y todo empezó con un simple cambio en lo que yo consideraba cierto con respecto a una creencia que discurre a tal profundidad en nuestro inconsciente colectivo que es posible que no podamos reconocerla, y sin embargo es tan universal que nos afecta a todos a cada momento de nuestras vidas. Y todo se reduce a la Gran Pregunta de si creemos que hay dos fuerzas separadas (una a la que gustamos y otra a la que no gustamos), o hay una única fuerza que opera de muchas maneras para producir nuestras experiencias.

En cuanto reconciliamos los poderes de la luz y la oscuridad como aspectos de la misma fuerza, la pregunta se convierte en: *¿cómo usamos esta fuerza unificada en nuestras vidas?* Y es aquí donde pensar en la creencia como un programa informático se vuelve tan potente. Como ocurre con cualquier programa, si conocemos el código, podemos elegir nuestros límites. Entender el lenguaje de la creencia nos da poder para elegir los límites en nuestras vidas.

Notas

1-«Chill Out: It Does the Heart Good», publicado por Duke University news release citando un estudio técnico de la relación entre la respuesta emocional y la salud del corazón dirigido por el investigador James Blumenthal, del Duke University Medical Center, y publicado originalmente en *The Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Página web: http://Dukemednews. org/news/article.php?id=353.

2-Brigid McConville, «Learning to Forgive», *Namaste* (julio de 2000). Página web del Hoffman Institute: http://www.quadrinity.com/articles/article4a.htm.

3-«Intense Emotions Can Kill You», *Stress Management Corner*, en la página web del TMI: http://www.tmius.com/6smcorn.HTML.

Capítulo 5

Si conoces el código, eliges las reglas: romper el paradigma de los falsos límites

[En una realidad simulada], los simuladores determinan las leyes,
y pueden cambiar las leyes que gobiernan sus mundos.
-John D. Barrow, astrofísico y ganador del Templeton Prize en 2006

[Cada persona nace con un] poder infinito, contra el cual
ninguna fuerza terrenal tiene la menor importancia.

Creer realmente que somos parte de una simulación cósmica o simplemente usar esta idea como una metáfora para relacionarnos con nuestro mundo de cada día puede ser menos importante que las posibilidades que incluye tal noción. Metáfora o hecho, los conceptos nos dan un punto de partida y un lenguaje con el que compartir la conversación.

En cualquier caso, la experiencia de nuestras vidas se basa en un programa –un código de realidad– que traduce las posibilidades a la realidad. Ese código es la creencia. Si sabemos crear el *tipo* de creencia correcto, nuestras ideas de lo que «es» y de lo que «no es» cambian para siempre. En otras palabras, nada es imposible en un mundo basado en las creencias.

Creer en la creencia

Hace años recuerdo haber visto a última hora de la noche un episodio de un programa de ciencia ficción que se emitía cada semana en la televisión en blanco y negro de los años 60. Es posible que tú también lo recuerdes: el programa empezaba con una imagen de un bombardero aliado volando sobre Europa durante la Segunda Guerra Mundial. Debajo del avión había una especie de burbuja que servía de puesto de observación a uno de los tripulantes de la misión. Parecía una burbuja de cristal colgando del fuselaje, y permitía al observador una visión de 360 grados. Así podía detectar naves enemigas que el piloto y el copiloto no podían ver.

El guión general de la película era previsible. No es ninguna sorpresa que el avión fuera atacado por un avión enemigo y saliera muy dañado. Pero lo que ocurre seguidamente no es tan previsible, y es la razón por la que comparto esta historia.

Aunque el avión queda dañado, aún puede volar. El piloto decide intentar un aterrizaje de emergencia en el aeropuerto amigo más cercano. Cuando consulta con el resto de la tripulación, descubre que en el ataque han perdido el tren de aterrizaje. De repente, el piloto recibe buenas y malas noticias: la buena noticia es que parece que podrá aterrizar haciendo deslizar el vientre del aparato sobre la pista de aterrizaje; la mala noticia es que, al hacerlo, la burbuja de observación quedará aplastada bajo el peso del avión y un miembro de su tripulación morirá.

El resto del programa se enfoca en la tensión emocional del piloto, que agota todas las demás alternativas y llega a una conclusión inhumana: para salvar a su tripulación y a sí mismo, la única opción que le queda es hacer aterrizar el avión. Si no lo intenta, todos morirán. Aunque no se dice, los demás tripulantes también se dan cuenta de que si aterrizan su amigo situado debajo del avión morirá. Y el hombre de la burbuja de observación igualmente lo sabe. Aquí es donde la historia da un giro sin precedentes.

En la escena siguiente, vemos al piloto en una agonía emocional al realizar la aproximación final a la pista de aterrizaje, sabiendo lo que está a punto de ocurrir. De repente, el hombre situado en la burbuja de observación cae en trance. Entonces descubrimos que también es un artista, y que ha incluido papel y lápiz en su bolsa de avituallamiento. Le vemos dibujar rápida, hábil y deliberadamente una imagen del avión en el que se encuentra; el aparato está

completo, con la cúpula de observación y él mismo dentro. Sin saber qué está pasando, nos empezamos a preguntar por qué este hombre se pone a dibujar justo cuando el avión está a punto de chocar.

Tras dibujar el avión con total precisión, el artista se toma la libertad de dar un último toque a su creación: dibuja el tren de aterrizaje intacto y plenamente desplegado, como si estuviera perfectamente en su lugar. Pero lo que ha esbozado no es cualquier tren de aterrizaje, sino uno que tiene unas ruedas enormes, exageradas, como en los dibujos animados de Mickey Mouse. Están completas, e incluso les ha añadido unas bandas como las de los bastones de caramelo, y rayos de luz que salen de su superficie.

El pintor completa el último toque del dibujo cuando el avión toca el suelo, y a estas alturas el piloto está destrozado, creyendo que está matando a su amigo. No te vas a creer lo que ocurre seguidamente: cuando el piloto aterriza, se da cuenta de que, de algún modo, las ruedas están funcionando. Maniobra y detiene el avión. Inmediatamente la tripulación salta de sus puestos de la cabina a la pista de aterrizaje y corren a ponerse a salvo.

Cuando se dan la vuelta para ver cómo han podido aterrizar, ven la realidad de un avión dañado por el fuego, agujereado por las balas y vapuleado por la guerra, con una llantas de dibujos animados sosteniéndolo, y su amigo saliendo de la burbuja de observación y saltando sobre la pista de aterrizaje para unirse a ellos.

Ésta es la clave de la historia: aunque el artista es consciente, parece estar aturdido, en lo que actualmente llamaríamos un *estado alterado*. Está soñando despierto. Mientras sigue soñando, las llantas de dibujos animados siguen allí, sosteniendo el avión hasta que todo el mundo está seguro. Pero cuando sus camaradas le abrazan efusivamente, le despiertan de su «trance». Podemos ver el avión en el fondo, y de repente las llantas que él se ha imaginado desaparecen de la vista. Simplemente desaparecen. El avión parece estar suspendido en el aire durante una fracción de segundo y después choca contra el suelo, creando una nube de humo y fuego, y aplastando la burbuja de observación donde se encontraba el pintor unos momentos antes. Con incredulidad, sorpresa y asombro, los miembros de la tripulación se miran unos a otros y se echan a llorar, y ahí acaba la historia.

Aunque éste es un relato de ficción, es poderoso por dos razones:

1. En primer lugar, es un recordatorio de que las experiencias de la imaginación y de la creencia que se nos enseña a descartar en nuestra cultura

son fuerzas creativas en sí mismas, que viven dentro de cada uno de nosotros y no requieren una educación específica, aparte de saber que están ahí.

2. En segundo lugar, esta historia nos recuerda que para experimentar un milagro así en nuestra vida tenemos que creer en nosotros mismos, así como en el propio milagro.

Esta historia es una bella ilustración de una posibilidad, pero el poder de la creencia del artista tiene una base real que exploraremos en el resto de este libro. La clave es que él creía en la fuerza de su imaginación, y sabía que ésta tenía un vínculo directo con lo que ocurre en su vida. En este ejemplo, en lugar de sospechar o creer a medias que podía reescribir su realidad, lo *sabía* con cada fibra de su cuerpo. Lo sabía tan profundamente que somatizó su creencia, convirtiendo la imagen de su sueño en la realidad de su mundo. Una creciente cantidad de pruebas científicas sugieren que todos somos capaces de hacer esto. He usado esta historia de ficción para abrir la puerta a la posibilidad, puesto que muestra que mucha gente, en este caso la tripulación del avión, puede beneficiarse de la claridad de un individuo aunque ellos mismos no comprendan ese poder. Y tal vez lo más importante sea que esta historia ilustra la inocencia del tripulante al expresar su sueño a través del arte. Muestra lo simple que puede ser el poder de la creencia.

Lo que sigue es una historia *verdadera* en la que se plasman estos principios. Es la historia de la determinación de una mujer por tener éxito donde nadie antes lo había conseguido.

«Milagros» de la vida real

En 2005, Amanda Dennison, de Alberta, Canadá, quedó registrada en el *Libro Guinness de los Récords* por haber realizado la caminata sobre el fuego documentada más larga de la historia. Muchos individuos han realizado esta experiencia, utilizándola como herramienta para acumular confianza en los seminarios de crecimiento personal, pero lo que diferencia la caminata de Amanda fue todo el tiempo que mantuvo la concentración que le permitió realizar su proeza. Aquel día paseó sobre un lecho de más de setenta metros de brasas ardientes a una temperatura media de 850 grados centígrados, siendo la primera persona que logra caminar esa distancia sin sufrir lesión alguna.[1]

En el pasado se han formulado teorías científicas para explicar cómo la gente es capaz de andar sobre brasas ardientes sin quemarse, aunque cubriendo distancias mucho más cortas. Las hipótesis incluyen factores como la rapidez del movimiento de la persona y la posibilidad de que una fina capa de sudor aísle los pies del fuego. Estas teorías se derrumban ante los setenta metros de brasas ardientes que recorrió Amanda. Entonces, ¿cómo lo hizo? ¿Qué la diferencia de la otra gente que la acompañaba aquel día de verano de 2005 y le permitió realizar tal proeza?

Tal vez la mayor pregunta sea: *¿qué le ocurre a* cualquiera *que hace algo tan milagroso?*

* * *

¿Cuántas veces hemos oído hablar de gente que hace cosas que parecen ir en contra del sentido común, e incluso «violar» las leyes de la física y de la naturaleza, al menos tal como las entendemos en nuestros días? Los noticieros televisivos, por ejemplo, han contado historias de soldados que volvían de los campos de batalla de Iraq con heridas que según sus médicos les impedirían volver a caminar. Y entonces ocurre algo –una experiencia interna que no se comprende bien en términos médicos– y al año siguiente esa persona está corriendo un maratón.

También oímos hablar de individuos comunes que de repente parecen tener una capacidad sobrehumana que nunca habían demostrado antes, por ejemplo la fuerza que demostró Tom Boyle, de Tucson, Arizona, para salvar la vida a otra persona en verano de 2006. Cuando vio que un adolescente

había sido atropellado y había quedado debajo del vehículo, corrió a la escena del accidente y levantó el coche lo suficiente para que el conductor sacara al muchacho.

Después del incidente, Boyle ofreció un vislumbre de su estado mental cuando levantó el vehículo. «En lo único que podía pensar era ¿y si fuera mi hijo? –dijo–. Yo hubiera querido que alguien hiciera lo mismo por él, que se tomara el tiempo, le acariciara la cabeza y le hiciera sentirse bien mientras llegaba la ayuda.»[2] Aunque historias como la de Boyle no son frecuentes, tampoco son excepcionales. Y no podemos atribuir estos actos heroicos a la fuerza física de un hombre.

En el verano de 2005, el telediario de la BBC dio la noticia de una mujer que había levantado un peso veinte veces mayor que el de su cuerpo para liberar a un amigo que quedó atrapado debajo de su coche tras un accidente. La mujer, Kyla Smith, de 1,70 m de altura y 23 años de edad, perdió el control de su vehículo, que se deslizó y se salió de la carretera. Cuando el automóvil se paró, ella pudo ver que la pierna de su amigo estaba fuera del coche y su cuerpo debajo. Salió por la ventana del conductor y después levantó el coche unos quince centímetros por encima del suelo para rescatar a su amigo. «Simplemente sabía que tenía que liberarlo –dijo después del accidente– y no había nadie más por allí en ese momento.»[3]

Aunque estas cosas no ocurren todos los días, la cuestión es que ocurren. Y si le suceden a una persona, o a una docena, ellos son la señal de que hay algo que está a disposición de todos nosotros. La clave parece ser que vivimos nuestras vidas basándonos en lo que creemos con respecto a nuestras capacidades y a nuestros límites: por ejemplo, que no podemos levantar un coche del suelo porque pesa demasiado. Sólo cuando ocurre algo que nos cambia –como cuando la vida de otra persona depende de nosotros– nuestras creencias limitadas también se transforman. Aunque esto sólo dure un instante, entender qué es ese «algo» es abrir la puerta a posibilidades aún mayores de entendernos y de entender nuestro mundo.

Nos debemos a nosotros mismos, y unos a otros, descubrir los cambios que se producen dentro de las personas que pueden levantar coches para rescatar a otros, o conseguir cosas similares que la razón dice que son imposibles. ¿Qué hay en la manera de pensar de estas personas con respecto a sí mismas que las diferencia de quienes las rodean? Y tal vez sea aún más importante saber: ¿cómo ese cambio en su manera de pensar con respecto a sí mismas se traduce en un cambio en lo que son capaces de hacer en el mundo?

Responder estas preguntas en apariencia inocentes es desentrañar el que posiblemente es el mayor secreto de nuestra existencia. Y hacerlo es entrar directamente en el difuso reino que ha sido el campo de batalla de los filósofos y de las religiones durante siglos, y que ahora se considera la última frontera de la ciencia: el misterio de la conciencia y la realidad.

CREENCIA 24

Un milagro que es posible para alguien es posible para todos.

La clave de este misterio tanto para los científicos como para los filósofos es que nuestro mundo cotidiano no parece ser el mundo «real». Más bien, estamos viviendo lo que se describe como una ilusión –lo que los antiguos llamaron una *realidad sombra*–, el reflejo de algo más real que nuestro universo cotidiano. El hilo común que discurre a través de cada una de estas ideas es que, en realidad, lo real no está aquí. Ni siquiera cerca de aquí. Si bien está claro que nuestros cuerpos se encuentran en el mundo, la fuerza de vida que se expresa a través de ellos tiene su base en otra parte, en una realidad mayor que no podemos percibir desde nuestro punto de vista.

Históricamente, la ciencia ha tendido a descartar este tipo de comparaciones, considerándolas como «historias» creadas por personas no científicas para explicar cuestiones que no entienden o para las que no tienen ninguna otra explicación... hasta hace poco. Ahora, las conversaciones científicas comienzan con la existencia de dimensiones superiores, la creciente posibilidad de que nuestro mundo sea una simulación y la noción de que la conciencia es la sustancia de la que todo está hecho. Tanto si miramos las cosas desde la perspectiva de la ciencia como de la espiritualidad, todo sigue apuntando a la misma pregunta intemporal: ¿cómo de real es nuestra realidad?

¿Cómo de real es nuestra realidad?

Cuando se le preguntaba por la realidad, las respuestas de Albert Einstein a menudo sonaban más como las de un filósofo que como las de un científico. Suele decirse que afirmaba que *la realidad es meramente una ilusión, aunque muy persistente*, mostrándonos que sospechaba que nuestro mundo cotidiano podría no ser tan cierto como nos gustaría creer.

En una alocución dada en la Academia Prusiana de las Ciencias el 27 de enero de 1921, Einstein, como científico, clarificó su visión de la realidad: «En cuanto las leyes matemáticas hacen referencia a la realidad, no son ciertas». Esto sugiere que aún no sabemos todo lo que se puede saber con respecto a cómo funciona el mundo. Y continuó: «Y en la medida que [las leyes matemáticas] son ciertas, no hacen referencia a la realidad».[4]

¡Qué declaración más poderosa y honesta con respecto al punto en el que nos encontramos en nuestro entendimiento del universo y de nuestra existencia! En palabras simples y directas, la misma mente que descubrió cómo liberar la energía del átomo (E=mc2) nos estaba diciendo que aún no entendemos cómo funciona el universo.

* * *

En el budismo Mahayana se considera que uno de los sutras (textos sagrados) más importantes es el Lankavatara Sutra.[5] Se cree que son las palabras exactas de Buda al entrar en la gran isla de Ceilán, ahora Sri Lanka. Entre las principales claves de este texto está la idea de que en nuestra realidad no hay objetos externos. Todo lo que existe es conciencia. Dentro de la conciencia de todo lo que «es», tanto el mundo de la forma como lo informe son producto de la «imaginación subjetiva».

De modo que, si bien cualquier experiencia nos *parece* real, las enseñanzas nos dicen que una realidad posible sólo se convierte en una experiencia «real» cuando dirigimos nuestra atención a nuestra sensación de un objeto. En otras palabras, lo que experimentamos como nuestra realidad cotidiana es una especie de sueño colectivo.

A excepción de pequeñas variaciones en el lenguaje, esta antigua tradición suena muy parecido a las teorías emergentes de que vivimos en una realidad virtual. Tanto en las antiguas maneras de pensar como en las nuevas, estamos íntimamente interconectados con la trama de la realidad misma. En ambas,

mediante nuestras interacciones en el sueño, las posibilidades de nuestras mentes se convierten en la realidad de nuestro mundo. En lugar de pensar que somos «foráneos» caídos misteriosamente en la experiencia de la realidad terrenal, estas tradiciones sugieren que somos inseparables de ella.

Podemos hacernos una idea de lo profunda que es la interconexión entre nosotros mismos y la realidad si pensamos en la conexión entre una gota de agua y el océano del que forma parte. Aunque es posible separar la gota y el océano bajo ciertas condiciones, generalmente resulta difícil saber dónde comienza una y dónde acaba el otro. Para todo fin y propósito, tal como la gota y el océano son un solo y mismo elemento, nosotros somos parte de la realidad que estamos creando.

Lo que hace que la realidad virtual y las ideas del tiempo del sueño sean tan atrayentes son las similitudes inconfundibles entre lo que ambas dicen con respecto a cómo funciona la realidad. Por ejemplo, como se mencionó en el capítulo 1, John Wheeler, de la Universidad de Princeton, sugiere que los seres humanos no sólo desempeñamos un papel en la realidad, sino que *desempeñamos uno de los papeles principales* en lo que él denomina un «universo participativo». Como participantes, descubrimos que el acto de enfocar nuestra conciencia *–mirar a alguna parte y examinar el mundo*– es un acto de creación en y por sí mismo. Nosotros somos los que miramos. Nosotros somos los que examinamos el mundo. Y dondequiera que miremos, nuestra conciencia fabrica algo para que lo percibamos.

El elemento común que constituye la clave de todas estas ideas es que, en un universo participativo, tú y yo somos parte de la ecuación. Somos al mismo tiempo catalizadores de los sucesos de nuestras vidas y experimentadores de lo que creamos. Ambas cosas están ocurriendo al mismo tiempo.

CREENCIA 25

En una realidad participativa, estamos creando nuestra experiencia, además de experimentar lo que creamos.

Como creadores y experimentadores, la pregunta que debemos plantearnos es: *si* nuestra interacción con el universo está creando y modificando constantemente nuestro mundo, ¿cómo sabemos el efecto que tiene cada tipo de interacción? En otras palabras, ¿cuáles son las reglas que describen cómo

funciona la realidad? ¿Somos lo suficientemente sabios para reconocerlas cuando las vemos?

¿O es posible que las hayamos encontrado? ¿Podrían las «leyes» de la física estar mostrándonos los diversos aspectos de cómo se despliega la realidad? Si es así, a medida que los científicos resuelven los misterios de la naturaleza, nos van mostrando las claves espirituales que nos capacitan y fortalecen. Sin embargo, desentrañar los misterios significa explicar todo lo que ocurre al enunciar las reglas, y esto incluye las anomalías: esos datos que no siempre encajan en las predicciones teóricas. Como suele ocurrir, son las anomalías las que nos ayudan a desentrañar las claves sutiles del funcionamiento de la realidad. Esto nos lleva al punto en el que nos encontramos ahora mismo.

La búsqueda de las reglas de la realidad

A lo largo de los últimos trescientos años, los científicos han propuesto, puesto a prueba y actualizado sus explicaciones del universo y del funcionamiento de algunos fenómenos, como la luz y la gravedad. El problema es que todos sus esfuerzos nos han llevado al momento actual, en el que tenemos dos conjuntos de reglas para describir lo que vemos en distintas partes de la misma realidad: *la física clásica y la física cuántica*.

En 1687, las «leyes» de Newton establecieron los fundamentos de la física clásica. Junto con las leyes de Maxwell de la electricidad y el magnetismo de finales del siglo xix, y las teorías de la relatividad de Einstein de comienzos del xx, la física clásica ha conseguido explicar el universo a gran escala, los movimientos de los planetas y galaxias, y las manzanas que caen de los árboles. Nos han resultado tan útiles que somos capaces de calcular las órbitas de nuestros satélites, e incluso de llevar seres humanos a la luna.

Sin embargo, a comienzos del siglo xx, los avances científicos nos indicaron dos lugares de la naturaleza en los que las leyes de Newton no parecen funcionar: el mundo a gran escala de las galaxias y el pequeño mundo de las partículas cuánticas. Antes de eso, simplemente no teníamos la tecnología para observar cómo se comportan los átomos cuando nace una estrella lejana ni para penetrar en el universo subatómico. En estos dos reinos, grande y pequeño, los científicos empezaron a ver cosas que la física clásica no podía explicar.

Por ejemplo, a veces la energía cuántica se manifiesta como partículas y actúa como se supone que han de actuar las partículas. Cuando lo hace, sigue las reglas físicas que los científicos usan para describir las «cosas» individuales, el mundo está en orden y todos contentos. Pero, en otros momentos, la energía cuántica parece falsear estas leyes: puede aparecer en muchos sitios a la vez, comunicar con el pasado desde el presente e incluso pasar de ser una «cosa» (partícula) a ser una onda invisible (no cosa) en función de la situación. Y ésta es la conducta que lo cambia todo.

Como nosotros estamos hechos de la misma sustancia que parece violar las reglas que describen nuestro mundo, su conducta también cambia las reglas que *nos* describen y que describen nuestra identidad en el mundo. Ha tenido que desarrollarse un nuevo tipo de física –la física cuántica– para explicar estas excepciones.

Entre los científicos, las diferencias entre el modo en el que parecen funcionar el mundo de cada día y el mundo cuántico han creado dos escuelas de pensamiento. Cada una de ellas cuenta con sus propias teorías que la sustentan. El gran reto sigue siendo aunar ambas líneas de pensamiento en una visión unificada del universo, una *teoría unificada*.

Esto exige la existencia de algo que conecte lo muy grande y lo muy pequeño de maneras que sólo ahora estamos empezando a entender. Y ese «algo» ha seguido siendo un misterio, aunque lo viéramos por primera vez en 1909.

¿Cambia el mundo porque nosotros estamos mirando?

La idea de que nuestras creencias y la realidad cotidiana están íntimamente conectadas es muy antigua, pero las pruebas científicas de esta conexión surgieron repentinamente en un experimento realizado un día de 1909. En sí misma, la demostración es simple. El pensamiento que condujo a ella es visionario, y los resultados son tan profundos que aún hoy seguimos hablando de ellos.

Con toda probabilidad, hasta los científicos que realizaron el famoso experimento de la doble ranura no sabían lo profundamente que su descubrimiento afectaría a sus vidas, a la totalidad del mundo y al futuro de nuestro planeta. ¿Cómo podían saberlo? Simplemente estaban realizando una prueba científica, explorando la «sustancia» de la que todo está hecho: las partículas cuánticas de nuestros cuerpos y del universo.

En su laboratorio de Inglaterra, el físico Geoffrey Ingram Taylor puso en marcha su demostración al encontrar el modo de lanzar la sustancia de la que están compuestos los átomos –partículas cuánticas llamadas *fotones*– desde un proyector hasta una diana situada a corta distancia.[6] Ésta es la clave: antes de que los fotones pudieran llegar a la diana, tenían que atravesar una barrera que tenía dos aberturas.

Tal como el agua es capaz de traspasar los múltiples agujeros de una pantalla cuando se deshiela y pasa del estado sólido al líquido, el experimento de Taylor mostró que los fotones hacen algo similar. Para su sorpresa, los fotones cambiaban de la forma de partícula, capaz de pasar por una única ranura en la barrera, a la forma de onda, que pasa por múltiples aberturas en la barrera (por las dos ranuras a la vez). Esto es asombroso, porque en la física clásica no hay nada que permita explicar que la sustancia de la que todo está hecho pueda cambiar la naturaleza misma de su existencia. Para explicar su descubrimiento, los científicos tuvieron que diseñar una nueva física: la *física cuántica*.

Las dos preguntas que Taylor y sus compañeros tuvieron que plantearse son: ¿cómo «sabían» las partículas que había más de una apertura en la barrera? y ¿qué hizo que las partículas se transformaran en ondas para adaptarse a la situación? Y para responder a estas dos preguntas, tuvieron que plantearse una tercera, aún más reveladora: ¿quién sabía que había más de

una abertura en la barrera? La respuesta era evidente: sólo los científicos presentes en la sala conocían las condiciones del experimento. Lo que implica esta respuesta cuestiona nuestras ideas con respecto a la realidad.

¿Podría el «conocimiento» de los científicos tener un efecto sobre el experimento? ¿Es posible que la conciencia de los observadores presentes en la sala –la creencia y la expectativa de que las partículas se comportan de una manera o de otra– pase a convertirse en parte del experimento mismo? Y si es así, ¿qué significa esto para nosotros? Si las creencias de los científicos afectaron a los fotones del experimento, ¿ocurre lo mismo con nuestras creencias en la vida cotidiana?

Esta posibilidad abrió la puerta a algo que en su tiempo era casi impensable. Y las implicaciones se vuelven bastante personales muy rápidamente. Sugiere, con un lenguaje científico, exactamente lo mismo que nuestras tradiciones espirituales más antiguas y atesoradas han afirmado con respecto al núcleo de nuestra existencia: la cualidad de nuestras creencias y expectativas tiene un efecto directo y poderoso en lo que nos ocurre cotidianamente.

El experimento de la doble ranura se repitió casi noventa años después de que conmoviera los fundamentos de la física por primera vez. Pero en esta ocasión los científicos tenían una tecnología más sofisticada y equipos más sensibles. En un informe publicado en 1998 y titulado «La demostración de la teoría cuántica: la observación afecta a la realidad», el Weizmann Institute of Science, de Israel, confirmó los experimentos originales de 1909, al tiempo que anunció un descubrimiento adicional que retira cualquier duda con respecto a lo que los descubrimientos demuestran.7 Los experimentadores descubrieron que cuanto más se observaban las partículas, más se veían afectadas por el observador.

CREENCIA 26

En 1998, los científicos confirmaron que influimos en los fotones por el simple hecho de «observarlos», y descubrieron que cuanto más intensa es la observación, mayor es la influencia del observador en su conducta.

El experimento de 1998 es importante para nuestras vidas cotidianas por dos hechos innegables:

– Nuestros cuerpos y el mundo están hechos de la misma sustancia cuántica que cambió en los experimentos al ser observada.

– Todos somos «observadores».

Esto significa que nuestra manera de ver el mundo y lo que creemos con respecto a lo que vemos ya no puede ser descartado como si no tuviera consecuencias.

De hecho, los experimentos sugieren que la totalidad del universo está hecho de la conciencia misma, y éste podría ser el «eslabón perdido» en las teorías que tratan de unificar la física clásica y la cuántica. John Wheeler apenas deja lugar a dudas con respecto a lo que los nuevos experimentos significan para él cuando dice: «Nunca podríamos imaginarnos un universo que no... contuviera observadores [nosotros], porque los materiales mismos con los que se construye el universo son estos actos de observación-participación».[8]

La relación entre la observación y la realidad sugiere que es posible que no lleguemos a encontrar ni la partícula más pequeña de materia ni las fronteras del universo. Por más que profundicemos en el mundo cuántico del átomo o que nos adentremos en la vastedad del espacio, es posible que el acto de mirar con la expectativa de ver algo sea el que cree ese algo para que nosotros lo veamos.

Si es así, la primera regla que describe cómo funciona la realidad pudo revelarse en el experimento de Taylor de 1909.

La primera regla de la realidad

Durante una conversación mantenida con su alumna Esther Salaman en torno a 1920, Albert Einstein reveló su propósito definitivo con respecto a su curiosidad de si Dios es la fuerza que ha creado el universo. «Quiero saber cómo Dios creó este mundo –empezó–. No me interesa este o aquel fenómeno en el espectro de este o aquel elemento. Yo quiero conocer Sus pensamientos. Lo demás son detalles.»9

En muchos sentidos, nuestra búsqueda de las reglas que describen el funcionamiento de la realidad es como el propósito que Einstein tenía en mente. Podemos buscar sutilezas aquí o allá, y resultan útiles cuando las encontramos, pero lo que realmente estamos buscando es la clave de cómo funciona este mundo. Queremos saber cómo y por qué ocurren las cosas. Todo lo demás es el equivalente de los «detalles» de Einstein.

El experimento original de la doble ranura y las variaciones que se han realizado posteriormente confirman la premisa básica de nuestras tradiciones espirituales más valoradas, que mantienen que el mundo que nos rodea es un espejo de nuestras creencias. Tanto en los antiguos Vedas, que según algunos eruditos tienen más de siete mil años, como en los pergaminos del mar Muerto, que tienen dos mil años de antigüedad, hay un tema común que parece sugerir que en realidad el mundo refleja las cosas que ocurren en un reino superior o en una realidad más profunda. Por ejemplo, en su comentario sobre los nuevos exámenes realizados a unos fragmentos de los pergaminos del mar Muerto conocidos como *La Canción del Sacrificio del Sabbath*, los traductores resumen el contenido con estas palabras: «Lo que ocurre en la tierra no es sino un pálido reflejo de esa gran realidad mayor».10

Ambos textos y la teoría cuántica indican que nosotros creamos en el mundo invisible la plantilla de lo que serán nuestras relaciones, profesiones, éxitos y fracasos en el mundo visible. Desde este punto de vista, nuestra realidad funciona como una pantalla cósmica que nos permite ver la energía sutil de nuestras emociones y creencias (es decir, nuestra ira, odio y furia, así como nuestro amor, compasión y comprensión) proyectadas en el mundo físico.

Tal vez ésta sea la razón por la que se dice que, desde que nacemos, poseemos la fuerza más poderosa del cosmos: nuestro acceso directo al universo. ¿Qué podría ser más fortalecedor que la capacidad de cambiar el

mundo y nuestras vidas simplemente modificando lo que creemos en nuestros corazones y mentes? Un poder así parece sacado de los cuentos de hadas. Quizá por eso nos sentimos tan atraídos por los relatos de «fantasía», pues despiertan el recuerdo dormido de nuestro poder y de nuestra capacidad de hacer realidad el cielo o el infierno de nuestra elección.

Si tenemos alguna duda con respecto a la realidad de este poder en nuestras vidas, basta con examinar las curaciones por el efecto placebo del capítulo 2, el milagro de Amanda Dennison caminando sobre las brasas que se ha descrito al comienzo de este capítulo o la historia de la mujer que, con poco más de 50 kilos, levantó un coche que pesaba veinte veces más. En las mentes subconscientes de quienes experimentaron el efecto placebo y realizaron los actos milagrosos, y en la mente consciente de Amanda Dennison, se nos muestra que somos capaces de definir los límites de nuestra realidad.

En cada ejemplo hay una correlación directa entre lo que la persona creía, lo que sentía con respecto a sus creencias y lo que ocurrió realmente en el mundo. Aunque tal vez no entendamos plenamente cómo se producen estos efectos, al menos debemos admitir su existencia. La correlación inequívoca que nos lleva a la primera regla de nuestra realidad es la siguiente: debemos *llegar a ser* en nuestra vida aquello que elegimos experimentar en nuestro mundo.

Una vez conocida esta primera regla, las antiguas enseñanzas espirituales adquieren un significado más rico y profundo. En mi caso personal, mi admiración, respeto y gratitud hacia quienes se esforzaron al máximo por preservar este secreto son aún mayores. En las palabras de su tiempo, sin los términos de alta tecnología y los experimentos que exigen nuestras mentes del siglo XXI, los maestros del pasado compartieron el secreto cuántico de la mayor fuerza del universo. Y, como vimos en los fragmentos de los pergaminos del mar Muerto citados anteriormente, ¡lo hicieron en presencia de quienes aún creían que una tormenta era la señal de que los dioses estaban iracundos!

CREENCIA 27

La primera regla de la realidad es que debemos convertirnos (en nuestra vida) en aquello que elegimos experimentar en el mundo.

Sabiendo que debemos *convertirnos* en nuestra vida en aquello que elegimos experimentar en el mundo, los maestros, sanadores, místicos y santos de la historia demostraron la primera regla de los milagros y las curaciones. Si bien la mayoría de los espectadores directos malinterpretaron la demostración como un signo de que «eran especiales» y entregaron su poder al obrador de milagros, otros reconocieron el regalo que habían recibido y transmitieron el secreto a las futuras generaciones.

Ellos sabían que debemos dar a la sustancia de la que está hecha la realidad algo con lo que trabajar para realizar un milagro. Tiene mucho sentido. Si esperamos que la realidad (o Dios/la matriz/el espíritu/el universo) responda a nuestras plegarias, nosotros mismos debemos convertirnos en modelos o plantillas de las cosas que queremos que los átomos de la realidad formen. Tenemos que dar a la matriz algo con lo que trabajar. Cuando ofrecemos a la primera regla acciones que le permiten servirnos, ocurre algo hermoso y poderoso. Y ese «algo» es lo que hace que la vida merezca tanto la pena.

Vivir desde la respuesta

Hay una diferencia sutil pero contundente entre trabajar hacia un resultado, y pensar y sentir *a partir de él*.

Cuando trabajamos para conseguir algo, nos embarcamos en un viaje con final abierto, un viaje interminable. Podemos identificar ciertos indicadores y establecer metas que nos acerquen a nuestro logro, pero en nuestra mente siempre estamos «de camino» hacia el objetivo, en lugar de experimentar su realización. Los estudios que concluyen que «la observación afecta a la realidad» demuestran dos claves del proceso de traducir las posibilidades de nuestras mentes a la realidad del mundo:

1. Más allá de cualquier duda, la realidad cambia en presencia de nuestro enfoque.
2. Cuanto más nos enfocamos, mayor es el cambio.

Estas observaciones científicas confirman los principios que los grandes maestros de nuestro pasado han compartido en un lenguaje no científico. Por eso, la admonición de Neville Goddard de que debemos «introducir la imagen» (del deseo de nuestro corazón, de nuestro sueño, de nuestro objetivo, de nuestra plegaria respondida) y «pensar a partir de ella» es tan poderosa. Cuando nos enfocamos en cómo serían nuestras vidas si ya hubiéramos llevado a cabo nuestros sueños, lo que en realidad estamos haciendo es crear en nuestro interior las condiciones que permiten que nuestro sueño realizado nos rodee.

Ahora examinemos el trabajo de Neville.

* * *

Tal vez el mejor modo de ilustrar una verdad tan hermosa y profunda sea con un ejemplo. Neville, el filósofo del siglo XX, compartió muchos casos que describían el «milagro» de vivir desde el resultado, pero, para mí, el siguiente es uno de los más potentes por su simplicidad, claridad e inocencia.

La historia comienza con Neville en Nueva York explicando el poder de la imaginación y de la creencia a una mujer de negocios que ha venido a pedirle consejo. Después de describir la filosofía de *vivir desde la respuesta*, y de compartir las instrucciones con respecto a su práctica, los principios de Neville quedaron validados de un modo que ni siquiera él esperaba.

La mujer tenía un nieto de nueve años que había ido a visitarla desde otro estado, y permaneció con ella durante la reunión. Cuando se iban del despacho, el niño se giró hacia Neville y le dijo emocionado: «Sé lo que quiero y sé cómo conseguirlo».11 Tanto Neville como la mujer se sintieron sorprendidos al escuchar las palabras del niño, y el filósofo le planteó la pregunta lógica: ¿cuál era ese deseo que tan claro tenía? La respuesta subsiguiente no sorprendió a la abuela, puesto que ambos ya habían hablado del tema muchas veces: quería un perrito. «Cada noche, al irme a dormir, voy a hacer como que tengo un perro y que lo saco a pasear», dijo el niño.

La mujer tenía muy claras todas las razones por las que no quería un perro, y le explicó a su nieto, una vez más, que sus padres no le permitirían tenerlo, que a su padre no le gustaban los perros, y que él era demasiado pequeño para encargarse del animal. No habría perro... ¡y eso era todo! Hasta que, unas seis semanas después, la mujer llamó a Neville muy sorprendida.

Después de su encuentro en Nueva York, el muchacho había practicado todo lo que había oído decir a su abuela y a Neville. Aunque ellos creían que el niño estaba jugando con sus cosas durante el encuentro, de hecho había estado absorbiendo los detalles de su charla. Aplicándolos cada noche al irse a dormir, el niño imaginaba a su nuevo perro tumbado a su lado. La clave es que él se sentía como si el animal ya estuviera junto a él. En sus creencias, vivía esa experiencia como si fuera real. En su imaginación, «acariciaba al perro y sentía su pelo».12

Curiosamente, poco después, el colegio del niño celebró un concurso especial durante la Semana de Bondad hacia los Animales. Se pidió a todos los niños de su clase que escribieran una redacción sobre «por qué me gustaría tener un perro». Después de evaluar las redacciones, el niño ganó, y como premio le dieron un precioso cachorro de collie. Tras observar todas las sincronicidades que condujeron a que su nieto tuviera un cachorro, los padres del niño reconocieron que en todo aquello había algo más grande que sus propias opiniones con respecto a la situación. Cambiaron su decisión y le dieron la bienvenida al nuevo amigo del niño.

Aunque es posible descartarlo como una coincidencia, lo que viene seguidamente hace que nos detengamos a reconsiderar lo que nos dice esta historia. Cuando la mujer le contó a Neville lo que había ocurrido y le dijo que su nieto había ganado el cachorro, guardó para el final la pieza que completaba el rompecabezas. Durante todo el tiempo que su nieto había

deseado tener un perro, tenía muy claro exactamente de qué raza lo quería: ¡y era un collie!

Esta historia es tan impactante porque el niño fue capaz de entender y aplicar las ideas simples que había escuchado. En el curso de una conversación pasajera que su abuela había mantenido con un extraño, él fue capaz de separar la filosofía de Neville de la situación de su abuela. Mientras los adultos comentaban ideas maduras aplicadas a temas maduros, él fue capaz de captar los principios subyacentes que supuestamente tenían que ayudar al negocio de su abuela y aplicarlos a su deseo de tener un collie. Si un niño puede hacerlo, ¡todos podemos! La clave es salir de nuestros juicios y creencias con respecto a lo que es y no es posible, y permitir que la simplicidad de la primera regla se despliegue en nuestras vidas.

Aunque siempre me admira la gente que comparte unas demostraciones tan impresionantes de sus creencias, pocas veces puedo decir que verdaderamente me sorprendan. Después de todo, si la creencia es la fuerza más poderosa del universo, cuando un niño de nueve años encuentra el cachorro de sus sueños –la mascota exacta que había imaginado– ¿por qué tendríamos nosotros que esperar otra cosa?

En este caso, el secreto es que el niño se experimentaba a sí mismo como si el animal ya estuviera allí con él. Al hacerlo, estaba viviendo desde el resultado. Y en ese resultado, su perrito era real. Usando un lenguaje directo y sin miramientos, el filósofo William James nos recuerda lo fácil que es aplicar este principio a la vida diaria: «Si quieres una cualidad [en la vida], actúa como si ya la tuvieras. Si quieres un atributo, actúa como si ya lo tuvieras».13 En palabras de Neville, el modo de hacerlo es transformar «tu sueño futuro en un hecho presente».14

Entender por qué algo tan simple como imaginar que estamos acariciando a un perro, creer en lo que estamos visualizando y «llegar a sentir su pelo» puede tener un efecto tan potente en nuestras vidas es entender la naturaleza misma de nuestra realidad reflejada. El poeta William Blake reconoció que la imaginación es la esencia de nuestra existencia, más que algo que simplemente experimentamos en nuestro tiempo libre. «El hombre es todo imaginación –dijo, y clarificó–: El Cuerpo Eterno del Hombre es la Imaginación, es decir, Dios Mismo.»15

El filósofo y poeta John Mackenzie también describió nuestra relación con la imaginación sugiriendo: «La distinción entre lo real y lo imaginario no puede mantenerse con precisión... Todas las cosas que existen son...

imaginarias».16 En estas dos descripciones, los sucesos concretos de la vida primero deben ser visualizados como posibilidades, antes de que puedan convertirse en realidad.

En un lenguaje no científico, James, Neville, Mackenzie y Blake nos cuentan exactamente cómo aplicar la primera regla a la vida real. En nuestro siglo xxi de microchips y nanotecnología, no es extraño que sintamos escepticismo cuando oímos que mover los átomos de la realidad es tan simple que hasta un niño puede hacerlo. Suena demasiado fácil para ser verdad..., es decir, hasta que consideramos lo que la ciencia ha demostrado y lo que nuestras tradiciones espirituales más queridas nos han dicho siempre: vivimos en un universo reflejado, y nosotros creamos los reflejos.

De modo que, por favor, no sospeches de la simpleza de las palabras de Neville cuando sugiere que, en realidad, todo lo que tenemos que hacer para transformar nuestra imaginación es «incorporar el sentimiento» de nuestro deseo realizado. En un universo participativo hecho por nosotros, ¿por qué habríamos de esperar que la capacidad de crear fuera más complicada que eso?

Un conejo con cornamenta:
física cuántica en un monasterio budista

Durante mi primer viaje a un monasterio budista a finales de los 90, descubrí rápidamente que nuestras mentes occidentales funcionan de manera muy diferente a las de los monjes y monjas de aquellos lejanos parajes. Sin duda, la mayor diferencia era nuestra necesidad incesante de saber por qué las cosas son como son, mientras que los monjes que viven en aquellos monasterios no necesitaban esa misma información. Ellos parecían aceptar que a veces las cosas simplemente «son» como son. Y esto parece estar vinculado con lo que creen con respecto al mundo y con respecto a sí mismos.

Después de casi dos semanas de aclimatación a altitudes que rondaban los 5000 metros sobre el nivel del mar, de respirar el denso polvo del camino que nuestro viejo autobús absorbía por el sistema de ventilación y de soportar viajes de catorce horas diarias, con nuestros cuerpos botando por aquellas carreteras que eran poco más que caminos de cabras, descubrí que mis creencias estaban siendo puestas a prueba de un modo completamente inesperado.

Habíamos llegado a un vetusto monasterio donde vivían unas cien monjas. Mientras estábamos con ellas, compartiendo el profundo sentimiento con que entonaban sus cantos sagrados, la paz de la sala tenuemente iluminada se alteró de repente. La puerta se abrió de par en par y los rayos del sol del atardecer me impidieron ver el rostro de la imponente silueta que se alzaba en la entrada. Con un tono que era poco más que un susurro, nuestro traductor reconoció al hombre que estaba en la puerta. «*Geshe-la*», dijo, indicándonos que se trataba de un gran maestro.

Mientras nos esforzábamos por verle, el hombre de porte autoritario entró en la sala para poder observarnos mejor. Entonces tuve la primera oportunidad de observarle. Era alto, tenía la cabeza rapada y no cabía duda de que era tibetano. Se paseó por la sala, y nosotros permanecimos sentados sobre las gruesas esterillas que las monjas usaban para aislarse del frío suelo de piedra. Al principio, mientras inspeccionaba la sala y evaluaba la situación, apenas dijo nada. Después empezó a gritar preguntas en voz alta a cualquiera que estuviera dispuesto a responderlas.

Miré a nuestro traductor tratando de entender lo que estaba ocurriendo, y él compartió la conversación que estaba teniendo lugar entre el maestro y las monjas. «¿Quién es esta gente? –preguntó el *geshe* mientras hacía un rápido movimiento con la mano sobre nuestras cabezas–. ¿Qué está pasando aquí?». Evidentemente no estaba acostumbrado a ver un grupo de occidentales sentados con las monjas y haciendo lo que nosotros estábamos haciendo, tal como estábamos haciéndolo. Nuestro traductor participó en la conversación y las monjas explicaron quiénes éramos y por qué estábamos allí.

Entonces, de manera tan abrupta como había entrado en la habitación, sustituyó el tono suspicaz e incierto de sus preguntas por un tono más filosófico: específicamente, la filosofía de qué es real en el mundo. Preguntó al traductor quién era el maestro de nuestro grupo, y todos los ojos se fijaron en mí.

—¡Aquí! –dijo el traductor señalando hacia donde estaba yo–. Aquí está el *geshe* que ha traído a esta gente el día de hoy.

Sin apenas hacer una pausa, el maestro me miró directamente y me planteó una pregunta. Aunque no podía entender ni una palabra de su dialecto tibetano, escuché el tono y la inflexión de su voz mientras nuestro traductor empezaba a hablar.

—Si estuvieras en un peregrinaje en el desierto y vieras un conejo con cornamenta, ¿sería real o imaginario? –preguntó.

No podía creer lo que estaba oyendo. Estábamos allí, justo antes del atardecer, en un remoto monasterio de la meseta tibetana situado a 4500 metros sobre el nivel del mar, en una sala llena de monjas cantando, y este hombre me estaba preguntando por un «conejo con cuernos». En mi juventud había oído hablar de esa criatura mítica, el cruce imposible entre una liebre y un antílope, un *jackalope*, en las historias fantasiosas que los montañeros suelen compartir junto al fuego de campamento. Aunque parece que ha habido muchos avistamientos de *jackalopes* desde Norteamérica hasta los Andes del Perú, aún no había conocido a nadie que pudiera contar esa historia sin echarse a reír. Estos animales simplemente no existen. Sin embargo, ¡me estaban preguntado por ellos en el lugar más inesperado! Mientras me recuperaba de las surrealistas circunstancias del momento, de repente me di cuenta de que esto era una prueba, y era yo quien estaba siendo sometido a ella.

Cuando estaba a punto de responder, levanté la vista y miré al maestro. El movimiento de sus manos gesticulando debajo de sus hábitos había creado

una pequeña nube de polvo e hilos sueltos. De repente, el espacio alrededor de su imponente perfil adquirió un brillo sobrenatural, casi como un halo, mientras el sol atravesaba la bruma de las partículas suspendidas.

Por alguna razón mi mente volvió al formato pregunta-respuesta que me enseñaron en la escuela elemental. Cuando me planteaban una pregunta, la repetía con mis propias palabras para asegurarme de haberla entendido correctamente. Si era así, a continuación daba la respuesta. «¿Es un conejo con cornamenta que veo en el desierto real o imaginario? –empecé. Hasta el sonido sordo de los susurros de las monjas se había aquietado. Todo el mundo estaba esperando mi respuesta a este improvisado examen sobre la realidad–. La experiencia del conejo con cornamenta en el desierto es la experiencia de la persona que lo ve. Si esa persona eres tú, *es tan real como tú creas que lo es*.»

Aprobar el examen de la realidad

La sala estaba en silencio cuando estas palabras salieron de mi boca. Contuve mi respiración, levantando la mirada hacia el maestro para ver si mi respuesta era lo que él esperaba. Parecía sorprendido. Lentamente se dibujó una gran sonrisa en su rostro. Entonces, volviéndose hacia el traductor, planteó otra pregunta. El traductor sonrió al repetir las palabras del maestro.

—¿De qué monasterio viene este *geshe*?

Cuando las monjas oyeron esto, soltaron un suspiro de alivio, seguido por risitas esporádicas que rápidamente dieron paso a una oleada de risas. Aparentemente, mi respuesta era la típica respuesta que cabía esperar de alguien que había aprendido las revelaciones de las Escrituras budistas, y no era lo que se esperaba de un occidental.

El maestro sonrió mientras se daba la vuelta y caminaba lentamente hacia la puerta. En la sala volvió a sentirse el leve canturreo que se había oído hasta unos momentos antes. Sin mediar palabra, el monje se abrió paso entre los pesados cortinajes que impedían que el frío aire de las montañas entrara en el monasterio. Sintiéndome honrado porque me había planteado la pregunta y con una sensación de logro porque había aprobado mi respuesta, volvimos a entonar nuestros cánticos de paz.

Mi prueba fue breve, pero fue una poderosa confirmación de lo extendido que está el conocimiento sobre el poder de las creencias. Lo más interesante del intercambio con el *geshe* fue que su prueba confirmó tanto lo que nos dicen los experimentos científicos como lo que las tradiciones del mundo han sugerido durante siglos.

Si el universo, nuestros cuerpos y la vida cotidiana son una experiencia virtual basada en la conciencia, la creencia es el programa que nos permite «despertar» mientras seguimos estando en la simulación. De modo que cuando planteamos la antigua pregunta: «¿Cómo de real es la realidad?», la respuesta empieza a sonar como la solución a un acertijo filosófico. *La realidad es tan real como nosotros creamos que es*. El secreto simplemente es: aquello con lo que más nos identificamos es lo que experimentamos en nuestra vida. De este modo, lo que llamamos realidad es suave, maleable y está sujeto a cambios. Se adapta a nuestras creencias y expectativas.

Así, mientras las «leyes» de la física son reales y válidas bajo ciertas condiciones, las evidencias sugieren que cuando cambiamos esas

condiciones, también reescribimos las leyes. Y no tenemos que ser grandes científicos para hacerlo. Puede ser algo tan simple como la caminata de Amanda Dennison sobre las brasas a más de 800 grados de temperatura o como Milarepa hundiendo la mano en la roca viva de su cueva. En ambos casos se violaron las leyes de la física. En ambos casos, la capacidad del individuo de crear intencionalmente las condiciones de conciencia –lo que creía cierto con respecto a su mundo– es lo que cambió la realidad.

CREENCIA 28

En la vida tendemos a experimentar aquellas creencias con las que nos identificamos.

Esto es lo que hace que la ciencia complete el círculo y vuelva a acercarse a las antiguas tradiciones místicas y espirituales del mundo. Tanto la ciencia como el misticismo describen una fuerza que conecta todas las cosas. Ambos dicen que, desde dentro de esta fuerza, cada persona es capaz de influir en el comportamiento de la materia, y en el despliegue de la realidad, simplemente por su manera de percibir el mundo que la rodea.

Ahora que conocemos la primera regla de esta realidad reflejada, ¿cómo la aplicamos en nuestras vidas? Si la semilla de nuestra experiencia son nuestras creencias profundamente atrincheradas y a veces subconscientes, ¿cómo sanar las falsas creencias que nos limitan? ¿Cómo reescribir el código de la realidad? Aquí es donde una nueva perspectiva que dinamite todas las condiciones que hemos creído ciertas en el pasado puede resultar tan contundente. La clave está en encontrar la experiencia que funcione para nosotros, y reconocerla cuando llegue.

Notas

1-Página web de Amanda Dennison: http://www.firewalks.ca/Press_Release.html.

2-Alexis Huicochea, «Man Lifts Car 0ff Pinned Cyclist», *Arizona Daily Star* (28 de julio de 2006). Página web: http://www.azstarnet.com/sn/printDS/139760.

3-«Woman Lifts 20 Times Body Weight», *BBC News* (4 de agosto de 2005). Página web: http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/engbnd/wear/4746665.stm.

4-Dicho por Albert Einstein durante una alocución en la Academia Prusiana de las Ciencias en Berlín, Alemania, el 27 de enero de 1921. *The Expanded Quotable Einstein*: p. 240.

5-*El Lankavatara Sutra: Un texto Mahayana*, D. T. Suzuki, trad., (1932). Página web: http://lirs.ru/do/lanka_eng/lanka-nondiacritical.htm.

6-*The Divine Matrix*: p. 71.

7-«Quantum Theory Demonstrated: Observation Affects Reality».

8-«Forum: John A. Wheeler: From the Big Bang to the Big Crunch».

9-Dicho por Albert Einstein a su alumna Esther Salaman. *The Expanded Quotable Einstein*: p. 202.

10-Michael Wise, Martin Abegg júnior y Edward Cook, *The Dead Sea Scrolls: A New Translation* (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1996): p. 365.

11-Neville, *The Power of Awareness* (Marina del Rey, CA: DeVorss, 1952): p. 98.

12-Ibíd.

13-William James (1842-1910) fue un psicólogo pionero y el hombre que muchos consideran el filósofo más grande América. Biografía y citas de sus respuestas en la página web: http://www.answers.com/topic/william-james?cat=technology.

14-*The Power of Awareness*: p. 1 0.

15-*The Law and the Promise*: p. 9.

16-Ibíd., p. 44.

Capítulo 6

La curación de las creencias: cómo reescribir tu código de la realidad

El nuevo modo de ver las cosas implicará
un salto en la imaginación que nos asombrará.
-John S. Bell (1928-1990), físico cuántico
Veo mi vida como una serie de oportunidades
de despertar desplegándose ante mí.
-Ram Dass, filósofo

En 1986 asistí a un concierto en Boulder, Colorado, y su protagonista cambió mi vida. Se llamaba Michael Hedges, y probablemente fue uno de los mejores guitarristas del siglo XX.[1] En el verano de aquel año estaba realizando una gira en solitario, que incluía una actuación en la pequeña sala intimista donde le conocí.

En lugar de ser el típico concierto en el que te sientas en un estadio enorme y el artista parece un puntito sobre el lejano escenario, Michael eligió tocar en el entorno informal de un restaurante. Se colocaron una serie de mesas alrededor del escenario, y todos los asistentes tenían la actuación a unos pocos metros de distancia. Todos los presentes podían verlo todo, y verlo muy bien.

Michael simplemente salió al escenario y, después de decir poco más de «hola, soy Michael Hedges», empezó a ocurrir algo extraordinario: de repente, sus manos estaban tocando de un modo que yo nunca había visto antes. Sus dedos de estiraban y se doblaban de maneras inesperadas, formando acordes y creando sonidos que generaban una sensación en la sala

que sólo puedo describir como surrealista. Y no todo ocurría en las cuerdas de su guitarra. La parte posterior y los lados de su guitarra se convirtieron en la sección de percusión, donde daba las palmadas y golpes que tocaba entre notas. Lo que fue aún más sorprendente es que mantuvo los ojos cerrados a lo largo de todo el concierto.

Me sentí tan conmovido por lo que había visto que durante el descanso me dirigí directamente a él para darle las gracias por una noche tan especial. Para mi sorpresa, me saludó como si me conociera de toda la vida. Me animó a salir al escenario con él y juntos caminamos hasta sus instrumentos; empezó a preguntarme cómo sonaban ciertos efectos en la sala. Estuvimos charlando hasta que retomó la actuación y yo volví a mi sitio. El resto del espectáculo me entusiasmó.

Nunca he tenido la oportunidad de volver a hablar con Michael Hedges. Pensé que volveríamos a coincidir en algún momento, pero su repentina muerte en 1997 ha impedido que esto ocurriera. Aunque mi noche con él fue breve, aquella experiencia cambió mi existencia.

Toco la guitarra desde los once años de edad, y sigue siendo una de las grandes pasiones de mi vida. Durante los primeros seis meses que estudié este instrumento, me adoctrinaron en el estilo y la forma de la guitarra clásica. El nombre lo dice todo. Al guitarrista clásico se le enseña a ponerse en una postura especial. Las manos tienen acceso a las cuerdas, pero raras veces tocan la superficie del instrumento mismo. Si bien la guitarra clásica es bella de observar en otros, esta manera de tocar siempre me pareció incómoda y un tanto rígida.

El motivo por el que comparto esta historia es el siguiente: observar a Hedges aquella noche de 1986 cambió para siempre mi manera de tocar la guitarra. En los noventa minutos que estuvo sobre el escenario hizo saltar por los aires todas las reglas e ideas preconcebidas que habían arraigado en mí algunos años antes. Fue tan liberador contemplarle en su pasión que también liberó la mía.

Lo único que hizo Michael Hedges fue compartir su don. Pero, al hacerlo, se convirtió en la demostración viviente de una posibilidad más vasta. Y ésa es la clave para transformar lo que creemos que es cierto con respecto a nuestras vidas y nuestro mundo. *Para ampliar las limitaciones de nuestro pasado personal, nuestra mente necesita una buena razón para cambiar nuestra creencia.*

La historia está llena de ejemplos de creencias que se mantuvieron atrincheradas durante cientos, a veces miles de años, y después cambiaron de la noche a la mañana. La historia también describe lo que ocurre cuando las ideas que sustentan esas creencias son reemplazadas de manera tan radical que toda esa visión del mundo de repente se derrumba y cae por los suelos. A veces los cambios son pequeños y aparentemente insignificantes, como observar a un guitarrista en el escenario durante noventa minutos. Ocasionalmente son tan grandes que transforman para siempre nuestras creencias con respecto a nosotros mismos y al universo.

Por ejemplo, en verano de 2006, dos mil quinientos científicos se reunieron en Praga, República Checa, en la asamblea general del Sindicato Astronómico Internacional (IAU). Como se ha descubierto que hay algunos pedazos de roca aún más grandes que Plutón orbitando alrededor del Sol, el antiguo planeta fue reclasificado como planeta enano. ¡Esto ocurrió de manera inmediata! En un momento Plutón era un verdadero planeta y al siguiente no lo era. Esta reclasificación sorprendió y entristeció a algunos, pero tuvo poco impacto en el esquema general de nuestras vidas. Aparte de que los libros de astronomía escritos antes de 2006 han quedado obsoletos, la nueva designación de Plutón probablemente no ha conmovido el mundo de nadie.

Sin embargo, en 1513, otro descubrimiento astronómico nos hizo conscientes de un hecho que cambió para siempre nuestra visión del universo y de nosotros mismos. Ese año, Nicolás Copérnico, un abogado que estudiaba astronomía es su tiempo libre, hizo unos cálculos en los que probaba que el Sol, y no la Tierra, es el centro de nuestro sistema solar.

Esta idea había sido propuesta más de mil setecientos años antes por el astrónomo griego Aristarco de Samos, pero fue considerada tan escandalosa que los filósofos y astrónomos de su tiempo crearon «razones» para desacreditar sus descubrimientos.

Éste es un ejemplo de una creencia que cambió nuestras vidas, y ese cambio ha seguido vigente hasta nuestros días. Cuando se publicó el libro de Copérnico *De Revolutionibus Orbium Coelestium* después de su muerte en 1543, todo el mundo, desde los líderes de la Iglesia católica hasta la persona común de la calle, tuvo que ajustar su manera de pensar para hacer sitio a un *sistema solar* centrado en el Sol (incluso este nombre forma parte del cambio ocurrido). Como Michael Hedges, lo único que hizo Copérnico fue compartir su conocimiento.

La clave en ambos casos es que la creencia con relación a una manera establecida de ver las cosas se modificó, aparentemente de la noche a la mañana. Y el cambio se hizo mediante la demostración innegable de otra posibilidad.

Reescribir nuestro código de la realidad

A finales del siglo xix, un gran filósofo afirmó: «El mundo que vemos, que parece tan demente, es el resultado de un sistema de creencias que no funciona».[2] Esto es lo que podríamos esperar escuchar de una enseñanza de autoayuda en el amanecer del nuevo milenio, pero lo dijo William James antes que comenzara el siglo xx. En unas pocas palabras que son tan significativas con respecto a los cambios que vemos hoy como lo fueron para los cambios en su tiempo, James expresa implícitamente el tema y la intención del presente libro.

Si este mundo que «parece tan demente» se basa en nuestras percepciones, ¿por qué nos resulta tan difícil cambiar las cosas que no funcionan? ¿Cómo reescribimos nuestras creencias para reflejar nuestros amores más profundos, nuestros deseos más verdaderos, nuestras mayores herramientas de sanación?

Si queremos reescribir nuestro código de realidad, debemos tener una buena razón para transformar lo que creíamos en el pasado. El mensaje de esta sentencia es absolutamente evidente y engañosamente simple. Es evidente por las relaciones innegables entre la creencia y la realidad descritas a lo largo del libro. Es posible que te digas a ti mismo: «Por supuesto, lo único que hace falta para cambiar nuestro mundo es cambiar nuestras creencias». Pero en esa simplicidad tan evidente es donde está la trampa.

Modificar nuestras creencias podría ser la cosa más difícil que hagamos en nuestra vida. *Es más que una simple cuestión de tomar la decisión de cambiar, o de poner la voluntad de hacerlo*. Mucho más.

La razón por la que esto es así es lo que pensamos que nuestras creencias dicen de nosotros. Geoff Heath, profesor de psicología y relaciones humanas de la Universidad de Derby, en Inglaterra, nos da la clave de nuestro dilema: «Somos lo que creemos que somos. Cambiar nuestras creencias es cambiar nuestra identidad... Por eso es difícil cambiar nuestras creencias».[3] Aquí Heath está describiendo por qué nos resulta tan difícil modificar nuestras percepciones.

En general, nos sentimos cómodos con nosotros mismos y nuestra manera de ver el mundo. La prueba es que si no fuese así, estaríamos buscando constantemente nuevas razones para cambiar nuestra vida. Trastocar nuestra zona de comodidad es conmover los cimientos que nos permiten sentirnos seguros en el mundo. De modo que para introducir cambios en algo tan

potente como las creencias que definen nuestras vidas, necesitamos un detonador igualmente potente. Necesitamos una razón que nos saque de la complacencia de nuestra manera de pensar y nos lleve a otra manera de ver las cosas nueva, y a veces revolucionaria. En resumen, necesitamos una perspectiva diferente.

El catalizador de esta nueva perspectiva puede ser algo tan simple como conectar los hechos recién descubiertos y dejar que nos lleven a una nueva manera de entender que simplemente tiene más sentido. O tal vez sea necesario algo que haga saltar por los aires todo lo que habíamos creído anteriormente y nos catapulte hacia una posibilidad mayor, algo como un milagro de la vida real.

Tanto la lógica como los milagros nos dan razones para ver el mundo de otra manera. Si bien los segundos han sido usados por los grandes maestros del pasado, los actuales descubrimientos científicos están abriéndonos a una manera totalmente nueva de ver el mundo sin necesidad de milagros. Y por eso considerar el universo como un ordenador y las creencias como los programas es una hipótesis tan contundente. Como ya sabemos cómo funcionan ambos, cuando buscamos un modo de cambiar nuestras creencias, nos ofrecen un punto de partida que nos resulta familiar.

¿Es el dolor un fallo temporal de la creencia?

Cuando abandoné el mundo corporativo en 1990, viví temporalmente en el área de San Francisco. De día ofrecía seminarios y escribía libros; por las noches trabajaba con clientes que me habían pedido que les ayudara a entender el papel de las creencias en sus vidas y relaciones. Una noche programé una cita con una cliente con la que ya había trabajado muchas veces.

Nuestra sesión empezó como siempre. Mientras la mujer se relajaba en la silla de mimbre delante de mí, le pedí que describiera qué había ocurrido durante la semana desde la última vez que habíamos hablado. Ella empezó a explicarme su relación con el hombre con el que llevaba casada dieciocho años. Durante buena parte de aquel tiempo habían peleado, a veces violentamente. Cada día, ella recibía todo tipo de críticas, desde su apariencia y cómo vestía, hasta cómo cocinaba y cuidaba de la casa. Estos menosprecios se habían abierto camino en todos los aspectos de sus vidas, incluyendo los momentos de intimidad, que con los años se habían vuelto cada vez más escasos.

Lo que había cambiado la semana anterior era que la situación se había agudizado hasta llegar al abuso físico. Su marido se había enfadado cuando ella le preguntó por sus «horas extra» en la oficina. Se sentía muy desgraciada con el hombre al que había amado y en el que había confiado durante tanto tiempo. Ahora, ese sentimiento se combinaba con el peligro de sufrir agresiones físicas y soportar emociones descontroladas. Durante la última pelea, después de enviarle al otro extremo de la habitación, su marido se había ido a vivir con un amigo. No tenía ni su número de teléfono ni su dirección y ninguna indicación de cuándo volverían a verse, si es que eso sucedía.

El hombre que había hecho de la vida de mi cliente semejante infierno durante años de abuso emocional, y ahora violencia física, por fin se había ido. Mientras ella describía su partida, yo estaba esperando alguna señal de alivio, señal que no apareció. En cambio, ocurrió algo que me sorprendió: al tomar conciencia de su nueva situación, empezó a llorar incontrolablemente. Cuando le pregunté cómo podía echar de menos a alguien que le había hecho tanto daño, ella dijo que su ausencia hacía que se sintiera «aplastada» y «devastada». En lugar de tomarse la ausencia de su marido como una

oportunidad para vivir libre de abusos y críticas, en su estado mental parecía como una condena a la soledad de por vida. Sentía que era mejor tener a su marido en casa, aunque abusara de ella, que no tener a nadie.

Pronto descubrí que la situación de mi cliente no era única, ni siquiera inusual. De hecho, después de hablar con otras personas del mundo de la autoayuda, descubrí que ocurría justo lo contrario. Cuando ponemos nuestro poder, nuestra autoestima y nuestra confianza en nosotros mismos en manos de otros, no es sorprendente sentir lo que mi cliente estaba sintiendo, y aferrarnos a las experiencias que más daño nos hacen. Mi pregunta es: «¿Por qué?».

Nuestra metáfora de que las creencias son como programas puede ofrecernos una clave. Si tuviéramos un programa informático que nos hiciera daño cada vez que pulsáramos el botón de puesta en marcha, tal como a veces hacen nuestras creencias, diríamos que no estaba funcionando adecuadamente, que tenía un error. Entonces, ¿tienen las creencias con las que alimentamos el espejo de la conciencia un defecto que nos conduce a perpetuar las experiencias que nos hacen daño? ¿O es posible que el programa mismo funcione impecablemente, y que sea nuestra manera de usar nuestras creencias la que está indicando que necesitamos un cambio?

* * *

Con independencia de lo hábilmente que ensamblemos un programa informático, o de lo profesionales que sean los programadores, siempre cabe la posibilidad de que funcione mal en algún momento. Si nuestro mundo es realmente una simulación creada por un ordenador sofisticado, ¿podría tener un problema el programa que lo creó? ¿Podría tener un fallo el programa de conciencia del universo? Y si es así, ¿cómo podríamos reconocerlo?

En su trabajo de 1992, «Viviendo en un universo simulado», John Barrow exploró esta misma pregunta y declaró: «Si vivimos en una realidad simulada, podríamos esperar contemplar fallos ocasionalmente... en las supuestas constantes y leyes de la naturaleza».4 Este tipo de problema ciertamente es posible, pero podríamos estar experimentando otro tipo de fallo informático, tal vez uno que el arquitecto de nuestra realidad nunca esperó.

Los fallos no siempre implican que el programa haya sido escrito incorrectamente. De hecho, podría funcionar a la perfección en las condiciones para las que fue diseñado. No obstante, a veces un programa

creado para una situación se usa en unas circunstancias muy diferentes. Y aunque sigue haciendo todo lo que tiene que hacer –y lo hace muy bien–, en otro entorno puede no producir el resultado esperado, y parece que tiene un error.

Esto hace que nos planteemos una pregunta: en nuestros programas de conciencia, ¿son el odio, el miedo y la guerra el resultado de algún fallo en nuestras creencias? Está claro que la sustancia cuántica del universo refleja nuestras creencias, pero ¿es posible que nunca hubiéramos tenido que enfocarnos en aquellas cosas que nos hacen daño? ¿Cómo nos sentimos tan solos en un mundo que compartimos con otros seis mil millones de personas? ¿Dónde aprendimos a sentir tanto miedo, y por qué permitimos que nuestros miedos se arraiguen tanto en nosotros que acaban enfermándonos? Si éstos son los fallos de nuestra conciencia, ¿podemos repararlos del mismo modo que repararíamos un programa informático?

Reparar las creencias que nos hacen daño

De un modo muy parecido a como los aficionados al café o al monopatín, o los músicos, tienen su propia jerga para describir sus pasiones, los programadores informáticos siempre han tenido un lenguaje especial que usan en sus conversaciones privadas. Las películas de alta tecnología de los últimos años han popularizado muchos de los términos que antes sólo se compartían en pequeños círculos exclusivos. Por ejemplo, todos sabemos qué quiere decir que un programa tenga un «virus», o que nuestro sistema se haya «colgado».

Los programadores usan una palabra especial para los comandos que arreglan los problemas existentes en los programas. Colectivamente, a dichos comandos se los llama simplemente así: un arreglo, o un parche informático, o a veces simplemente un parche. Lo importante es que se trata de un pequeño código insertado en el programa original que resuelve el problema. Tanto si somos conscientes de ellos como si no, los parches informáticos tiene un papel importante en nuestras vidas.

Por ejemplo, a comienzos del siglo xxi, un parche nos salvó del desastre en que pudo convertirse el cambio de fecha en los ordenadores. Todo tipo de dispositivos, desde los satélites y las redes de suministro hasta los teléfonos móviles y las alarmas de los sistemas de defensa que protegen a nuestros países dependían de unos código de datos que habían sido preparados para «expirar» a media noche del último día de 1999. A cada sistema que podría resultar afectado se le administró un pequeño programa que le permitió pasar cómodamente de las fechas que empezaban en «19» a las que empiezan en «20», el parche Y2K. Como se suele decir, el resto es historia. El parche funcionó, y nuestros programas seguirán operativos hasta que se desarrollen otros nuevos o hasta que llegue el año 2100, lo que ocurra primero.

La cuestión es: ¿podría estar sucediéndonos algo similar ahora mismo? Y si es así, ¿cómo podemos arreglar nuestros fallos en las creencias? ¿Podemos reescribir las creencias que nos limitaron en el pasado?

Usar la lógica y los milagros para cambiar nuestras creencias

En el capítulo 3 exploramos los dos lugares donde guardamos las creencias que nos hacen daño y que nos curan: las mentes consciente y subconsciente. Para ampliar los límites de una percepción consciente o subconsciente, debemos pasar por alto lo que la mente ha creído en el pasado y reemplazarlo por algo nuevo, basado en una experiencia que sea cierta para nosotros: una verdad indiscutible.

Durante miles de años los milagros han hecho exactamente esto. Y aunque en la actualidad siguen siendo tan poderosos como en el pasado, muchos creen que son difíciles de encontrar. Es posible que esto sea así, dependiendo de cómo veamos el mundo, pero ahora podemos emplear la lógica para acceder directamente a nuestra mente consciente. Y cuando aceptamos de forma consciente una nueva manera de ver el mundo, nuestras creencias subconscientes también se ven afectadas.

Basándonos en las analogías informáticas que he usado en los capítulos anteriores, podemos pensar que reemplazar una creencia existente por otra nueva, actualizada y mejorada es como instalar un parche informático. El parche se construye independientemente del programa original, y se inserta posteriormente para actualizar el programa y «corregir» las respuestas no deseadas. La historia nos muestra que tanto la lógica como los milagros pueden convertirse en la superautopista que nos da acceso a las creencias profundamente arraigadas que nuestras mentes aceptaron en el pasado.

Examinemos más de cerca el «parche lógico» y el «parche milagro» para ver qué son y cómo crearlos:

– ***Parche lógico***: podemos convencer a nuestra mente consciente de una nueva creencia por la fuerza de la lógica. En cuanto la mente vea una razón para pensar de manera diferente con respecto al mundo, permitirá que el corazón adopte esa posibilidad en forma de una nueva creencia, es decir, le permitirá sentir que es verdad.

– ***Parche milagro***: podemos pasar por alto completamente la lógica de nuestra mente e ir directamente a nuestro corazón. De este modo, ni siquiera tenemos que pensar en qué creemos. Nos vemos obligados a adoptar una nueva creencia en presencia de una experiencia que está *más allá* de la explicación racional. Ésta es la definición de milagro.

Cuando hablamos de cambiar una creencia conscientemente, una de las cosas más eficaces que podemos hacer es tomar conciencia de ella y de cómo se manifiesta en los hábitos subconscientes de nuestras rutinas diarias. Embarcarse en este camino requiere estar atento a cuál es nuestra intención consciente en todo lo que hacemos a cada momento de nuestra vida. En las tradiciones budistas, Buda recomendó esta práctica de atención al momento, llamada *Satipatthana*, a todos los que quieren crecer espiritualmente y finalmente alcanzar la liberación. No obstante, en nuestro mundo cotidiano, es posible que no resulte práctico enfocar nuestra conciencia en cada tarea momento a momento para poder cambiar nuestras creencias. Y, como vimos anteriormente, no es obligatorio hacerlo.

CREENCIA 29

Por distintas razones que reflejan las diferencias en nuestra manera de aprender, tanto la lógica como los milagros nos ofrecen un modo de penetrar en los recesos más profundos de nuestras creencias.

Si queremos identificar cuáles son nuestras verdaderas creencias, basta con mirar el mundo que nos rodea para ver sus reflejos en nuestras relaciones, profesiones, abundancia y salud. Si deseamos mantener la esperanza de cambiar estas cosas, necesitamos un modo de trascender los límites de las creencias que las crearon. Y teniendo en cuenta que las creencias son programas, aquí es donde intervienen el parche lógico y el parche milagro.

El parche lógico

Para que funcione el parche lógico, la mente tiene que contemplar un flujo de información que nos conduzca a una conclusión lógica, que tenga sentido para nosotros. Si podemos ver la conexión en nuestra mente, dejamos de cuestionar y nuestros corazones pueden aceptar lo que se les muestra. En otras palabras, nos lo creemos.

En algunas ramas de las matemáticas, las demostraciones toman la forma: «Si esto... entonces aquello» para conducirnos a una conclusión. Por ejemplo, podríamos decir algo así:

– ***Si***: el agua a la temperatura ambiente está mojada.

– ***Y***: estamos cubiertos por agua a la temperatura ambiente.

– ***Entonces***: estamos mojados.

En las afirmaciones previas se nos presentan dos hechos con los que nuestra mente no puede estar en desacuerdo: (1) sabemos más allá de cualquier duda razonable que el agua a la temperatura ambiente está mojada, y *siempre* lo está; y (2) también sabemos que si estamos cubiertos de agua a la temperatura ambiente, estamos mojados.

Descartando cualquier circunstancia completamente anormal, nuestras mentes establecen la conexión con facilidad. Es evidente para nosotros que si estamos cubiertos por el agua, vamos a estar mojados. Es posible que éste sea un ejemplo tonto, pero el punto queda claro. Se trata de conectar los hechos.

Ahora, usando una manera de pensar similar, apliquemos este tipo de lógica a nuestro papel en el universo. Te invito a considerar lo siguiente:

– ***Si***: somos capaces de imaginar cualquier cosa en nuestra mente.

– ***Y***: el poder de nuestras creencias más profundas hace que lo que imaginamos se plasme en la realidad.

– ***Entonces***: podemos «reparar» los fallos limitantes que existen en nuestras creencias, y así aliviar los mayores sufrimientos de nuestra vida.

En otras palabras, podemos crear el «parche» en nuestras creencias que haga que las limitaciones del pasado queden obsoletas. Cuando el fallo se repara, la vieja creencia es reemplazada por una nueva y poderosa realidad. Esto es exactamente lo que hemos visto en la serie de casos que hemos examinado en este libro, entre los que se incluyen:

– El marido de mi amiga, que desbarató la creencia familiar de que moriría a los 35 años.

– La creencia de Amanda Dennison de que podría caminar sobre más de setenta metros de brasas ardientes sin sufrir ningún daño.

– Las personas que levantaron automóviles del suelo el tiempo suficiente para rescatar a los heridos en accidentes.

CREENCIA 30

Para cambiar nuestras creencias mediante la lógica de nuestras mentes, debemos convencernos de la existencia de nuevas posibilidades, presentándoles hechos incontestables que conduzcan a una conclusión ineludible.

– El niño que acudió al despacho de Neville que quería un cachorro de collie.

Uno de los modos de aplicar el parche lógico en nuestra vida es ver que otra persona logra algo que creíamos imposible. Aunque no exista una razón «lógica» que nos impida conseguir algo aparentemente difícil, el hecho de que nadie lo haya conseguido antes puede generar una creencia tan poderosa en nuestras mentes que nos parezca imposible... hasta que alguien demuestre que estábamos equivocados.

Lo que para una persona es lógico
para otra se trata de un milagro

Las carreras de una milla no empezaron a cronometrarse con exactitud hasta mediados del siglo xix. Durante esa época empezaron a construirse pistas de carreras modernas, siguiendo directrices estrictas que garantizaban la precisión de la distancia y proporcionaban una superficie uniforme a los corredores. El 26 de julio de 1852, Charles Westhall estableció la marca de referencia moderna para la carrera de una milla en una nueva pista construida en Copenhagen House Grounds, en la ciudad de Londres. Westhall hizo un tiempo de 4 minutos y 28 segundos, estableciendo un récord que según los criterios actuales para las carreras en pista tardó mucho tiempo en ser superado: seis años.

El récord de Westhall se batió al menos treinta y una veces en la segunda parte del siglo xix y comienzos del xx, y en cada ocasión el nuevo récord era ligeramente mejor que el anterior, a veces sólo por décimas de segundo. Pero todas las marcas seguían estando por encima de los cuatro minutos; ese tiempo parecía el límite humano para recorrer una milla. Durante más de cien años, aunque muchos lo intentaron, se pensaba –*se creía*– que los humanos no éramos capaces de correr una milla en menos de cuatro minutos... hasta que en 1954 ocurrió lo que parecía imposible.

El 6 de mayo de ese año, un corredor británico, Roger Bannister, batió el elusivo récord de cuatro minutos por primera vez en la historia. Corrió la milla en 3 minutos y 59,4 segundos en una pista de Oxford, Inglaterra. Y aquí es donde esta historia refleja el poder de la creencia.

Hicieron falta ciento dos años para que Bannister rebajara la marca de los cuatro minutos, pero *en menos de ocho semanas otro corredor australiano, John Landy, volvió a rebajar la marca*, dejándola en 3 minutos y 57,9 segundos. En cuanto se rompió el límite aparentemente inalcanzable de los cuatro minutos, se deshizo la creencia de que no podía lograrse y se abrió la puerta para que otros corredores hicieran tiempos todavía mejores. Desde la hazaña de Roger Bannister en 1954, la marca de la carrera de una milla ha sido superada al menos dieciocho veces, y el actual récord lo posee el corredor marroquí Hicham El Guerrouj, que en 1999 tardó 3 minutos y 43,13 segundos. En cuanto quedó claro para la conciencia colectiva que tardar cuatro minutos en correr una milla ya no era un límite real, las creencias se

liberaron para descubrir el aspecto que podían tener los nuevos límites, límites que actualmente seguimos ampliando.

Para quienes estaban convencidos de que lo mínimo que el ser humano podía tardar en correr una milla eran cuatro minutos, el tiempo de Bannister era un milagro. Como no se había logrado batir el récord en más de un siglo, los críticos creían que era imposible conseguirlo. Sin embargo, para Bannister, su logro no fue un milagro; la lógica y la deducción le habían convencido de que podía conseguirse. Aquí se produce un giro interesante, en el sentido de que el proceso lógico de una persona que trabaja y planifica para conseguir un objetivo puede parecer un milagro a los demás. Como indica este ejemplo, basta con una persona para demostrar que algo es posible, y el milagro de ese individuo puede darnos a todos el permiso inconsciente para repetirlo.

Entonces, ¿cómo lo consiguió Bannister? Sólo el propio Bannister sabrá lo que pasó por su mente que le permitió liberarse del límite establecido por las marcas anteriores, pero lo que sí sabemos es que usó la lógica para establecer sus metas profesionales y cambiar sus creencias personales. En primer lugar eligió una meta clara y precisa. Se rumorea que cuando entrenaba, introducía dentro de su zapatilla un pedazo de papel donde tenía escrito el tiempo exacto que quería tardar: 3 minutos y 58 segundos.

Se aproximó a su meta de manera lógica para convencer a su mente de que podía conseguirla. En lugar de considerar que su obstáculo era batir el récord, eligió pensar que le bastaba con ser unos segundos más rápido que otras marcas que ya había conseguido. Si hoy tuviéramos que hacer lo mismo usando este modelo, la lógica sería aproximadamente así:

– ***Si:*** ya puedo correr la milla en 4 minutos y 1 segundo.

– ***Y:*** todo lo que tengo que hacer es correr un segundo más rápido para rebajar el récord a 4 minutos.

– ***Y:*** todo lo que tengo que hacer es correr otro segundo más rápido que eso para establecer una nueva marca en 3 minutos y 59 segundos.

– ***Entonces:*** ¡Puedo hacerlo! Puedo correr dos segundos más rápido de lo que ya he corrido.

En este ejemplo, cuando pensamos en las cosas de esta manera, los objetivos parecen más accesibles. En lugar de considerar la totalidad del récord del mundo, todo nuestro proyecto laboral, o todo lo que se necesita para cambiar de trabajo, trasladarse a otra ciudad o aprender una nueva profesión, parece que nos va mejor si podemos fijarnos metas que supongan

pequeños incrementos, de modo que cada una de ellas nos acerque un poco más a nuestro objetivo último.

Cuando aplicamos esta idea como un «parche lógico» a nuestras creencias personales, nos ayuda a dejar de lado las viejas ideas que nos impedían alcanzar nuestros mayores sueños y nuestras aspiraciones más elevadas. Tanto si se trata de batir el récord de la milla como de organizar la boda del siglo o de cambiar de profesión a mediana edad, para convencernos de que nuestro proyecto va a salir bien, tenemos que entender cómo funciona la mente y respetar sus necesidades.

Construye tu parche lógico personal

A continuación te presento una plantilla que puedes usar para construirte un parche lógico. Lo que diferencia este proceso de una simple afirmación es que, en este caso, estás declarando hechos que tú has vivido, basados en tu experiencia personal, que te conducen a una conclusión lógica e incontestable. Como en los ejemplos anteriores, la clave consiste en ser claros, honestos y concisos, de modo que el parche tenga sentido para tu mente.

Clave 1: declara cómo te sientes cuando consideras que el resultado deseado ya se ha producido. Para tu propia claridad, es importante expresarlo en una frase breve y concisa.

Ejemplo: me siento profundamente satisfecho por el éxito de mi nuevo negocio, en el que enseño a vivir de manera sostenible.

Me siento_____________________.

Clave 2: declara qué pasión estás eligiendo expresar.

Ejemplo: siento pasión por crear y compartir mis creaciones.

Ejemplo: siento pasión por ayudar a los demás.

Siento pasión por _____________________.

Clave 3: declara la(s) creencia(s) limitante(s) que tienes con respecto a ti mismo o la expresión de tu necesidad.

Ejemplo: mi creencia limitante es que mi trabajo no vale el tiempo que dedico a su creación.

Ejemplo: mi creencia limitante es que mi trabajo es insignificante.

Ejemplo: mi creencia limitante es que las exigencias de mi familia no me permiten satisfacer esta necesidad.

Mi creencia limitante es _____________________.

Clave 4: declara lo opuesto de tu creencia(s) limitante(s).

Ejemplo: mi trabajo hace una contribución significativa a mi vida y al mundo.

Ejemplo: mi trabajo es valioso.

Ejemplo: mi familia quiere que sea feliz y apoya mis decisiones.

Mi _____________________.

Clave 5: declara cuándo te sientes más realizado en la vida. Eso se convertirá en tu objetivo.

Ejemplo: me siento más realizado en la vida cuando pienso en escribir un nuevo libro sobre el estilo de vida sostenible.

Ejemplo: me siento más realizado en la vida cuando ofrezco talleres para enseñar a vivir «ecológicamente».

Me siento más realizado en mi vida cuando ________________.

Clave 6: declara los hechos incontestables que apoyan tu objetivo.

Ejemplo: es un hecho que existe demanda de nuevos libros que enseñen un estilo de vida sostenible.

Ejemplo: es un hecho que llevo veinticinco años practicando un estilo de vida sostenible.

Ejemplo: es un hecho que ya estoy enseñando esto a otros informalmente.

Ejemplo: es un hecho que las nuevas tecnologías hacen posible una mayor eficiencia.

Ejemplo: es un hecho que me expreso bien escribiendo y ya he escrito algunos artículos breves sobre este tema.

Es un hecho que _____________________.

Es posible que Roger Bannister no se sentara y realizara las formalidades que describo aquí, pero sabemos que usó un proceso lógico y gradual para probarse a sí mismo que podía conseguir su meta y que era la persona adecuada para hacerlo. Y ésta es la clave de un parche lógico. Tiene que tener sentido para ti –y sólo para ti– demostrándote que tus objetivos, sueños y deseos son valiosos y alcanzables.

Teniendo estas cosas en mente, y usando la información de las preguntas anteriores, completa el cuadro siguiente para crear tu parche lógico personal. Como puedes incluir todas las declaraciones que desees para las claves 4, 5 y 6, tu parche lógico personal puede contener un número ilimitado de declaraciones unidas por la conjunción copulativa «y».

PLANTILLA PARA TU PARCHE LÓGICO PERSONAL	
DECLARACIÓN LÓGICA	NÚMERO DE CLAVE
Si:	2
Y:	5
Y:	6
Entonces	4
Y tengo todo lo que necesito para convertir mi sueño en realidad	

Usando los ejemplos anteriores, tu parche lógico terminado tendrá aproximadamente este aspecto:

Si: siento pasión por crear y por compartir lo creado.
Y: me siento más realizado en la vida cuando pienso en escribir un nuevo libro sobre el estilo de vida sostenible.
Y: me siento más realizado en la vida cuando ofrezco talleres para enseñar a vivir «ecológicamente».
Y: es un hecho que llevo veinticinco años practicando un estilo de vida sostenible.
Y: es un hecho que ya estoy enseñando un estilo de vida sostenible a otros informalmente.
Entonces tiene sentido que: mi trabajo hace una contribución significativa a mi vida y al mundo, mi trabajo es valioso, y mi familia quiere que sea feliz y apoya mis elecciones.
Y tengo todo lo que necesito para hacer realidad mi sueño.

Esta plantilla te ayuda a organizar tus creencias en afirmaciones que son ciertas para ti y que no puedes descartar. Pero sólo es un punto de partida. Representa una progresión de pensamientos probada y comprobada –una poderosa secuencia de información– que te dará un motivo para cambiar creencias profundamente arraigadas. Cuando uses esta plantilla, es importante que recuerdes que su propósito es crear un programa para ti... para tus creencias. La clave es que proveas la información que sea útil para *ti* y, de esa manera, accedas a *tu* mente subconsciente. Como cada uno funciona de forma ligeramente diferente, tu programa podría no ser eficaz para otros.

Un parche lógico puede ser una herramienta eficaz, pero a veces necesitamos algo más que la simple lógica para cambiar nuestras creencias más profundas. Necesitamos algo más que el razonamiento mental del «sí» y el «entonces» para liberarnos de una creencia existente, posiblemente porque lo que estamos intentando reparar está tan cerca de nosotros, es tan personal, que no podemos ser objetivos.

Muchas veces he comprobado que esto es cierto en mi caso cuando un amigo o un miembro de la familia se encuentra en una situación de vida o muerte. Independientemente de lo que todos los hechos, estadísticas y razonamientos digan a mi mente, mi instinto me indica que quiero el bienestar de mis seres queridos. Quiero que estén seguros, cómodos y que tengan buena salud. En momentos así, la lógica no funciona.

Entonces es mejor dirigirse directamente al lugar de nuestros cuerpos que fue diseñado para generar las ondas de creencia que cambian nuestro mundo. Tenemos que hablar directamente al corazón. ¡Entonces es cuando necesitamos un buen milagro!

El parche milagro

Quizá fue Neville quien mejor describió el poder de las creencias para cambiar los límites que han estado vigentes en el pasado. Desde su perspectiva, todo lo que experimentamos –literalmente todo lo que nos ocurre y todo lo que hacemos– es producto de nuestra conciencia, y absolutamente de nada más. Hasta su muerte en 1972, él compartió esta propuesta de usar la imaginación y las creencias para abrir la puerta a los milagros en nuestra vida.

Desde la perspectiva de Neville, el resultado que deseamos es el milagro. Y el milagro, por su propia naturaleza, describe una situación que ya ha ocurrido. Aunque los milagros suelen asociarse con la curación de enfermedades y ciertamente son bien acogidos cuando se presentan bajo esa forma, no se limitan a la curación física.

La definición de milagro es: «Un suceso que parece inexplicable según las leyes naturales».5 Ahí es donde hallamos su poder, que está *más allá* de las preguntas lógicas sobre de dónde viene y cómo ha ocurrido. El hecho es que *ha* ocurrido. Y en su presencia, cambiamos. Distintas personas pueden verse afectadas de maneras diferentes, pero cuando experimentamos algo que no podemos explicar, tenemos que tomar una pausa. Debemos reconciliar el milagro con nuestras certezas previas.

* * *

La luz de la mañana se asomó por detrás de las montañas, y de repente el desierto volvió a la vida. Con los primeros rayos del sol pude ver los rostros de los jóvenes soldados egipcios, nuestra escolta militar, dirigiéndose a nuestro autobús desde el camión que encabezaba nuestro convoy. Había unos cinco hombres sentados en bancos a cada lado del camión militar y su trabajo era escoltarnos desde el desierto del Sinaí hasta la gran ciudad de El Cairo.

La situación política local se había tensado con tanta rapidez como cambia el tiempo en Egipto mientras estábamos en las montañas. Se había instalado un sistema de controles en las carreteras para garantizar nuestra seguridad y para conocer nuestra ubicación en todo momento. Sabía que sólo tardaríamos unos minutos en llegar a una parada, un guardia subiría al autobús a revisar nuestros papeles, diría *shukran* («gracias»), y seguiríamos adelante.

Después de haber pasado la primera serie de controles, pronto nos encontramos recorriendo las hermosas playas del mar Rojo en dirección al canal de Suez. Bajo el cálido sol de la mañana que brillaba sobre nuestro autobús turístico, cerré los ojos e imaginé la misma escena hace más de tres mil años, cuando los egipcios viajaban por esta misma ruta hacia la montaña de la que ahora regresábamos. Me pregunté si algo había cambiado realmente, aparte de los autobuses y las carreteras asfaltadas. Pronto empecé a conversar con los miembros de nuestro grupo, previendo cómo entraríamos en las antiguas cámaras de la Gran Pirámide, una visita que teníamos programada para aquella primera noche en El Cairo.

De repente, todo se detuvo. Levanté la mirada cuando nuestro autobús paró ante un bulevar lleno de tráfico. Desde mi asiento, justo detrás del conductor, miré por la ventana en busca de puntos de referencia para orientarme. Para mi sorpresa, nos habíamos detenido frente a un monumento que es uno de los símbolos más poderosos del Egipto de nuestros días, tal vez más que las propias pirámides: la tumba del antiguo presidente Anwar el-Sadat.

Cuando me puse de pie para hablar con nuestro guía y descubrir por qué nos habíamos detenido, pude divisar el ajetreo de la calle. Los soldados habían saltado de debajo de los toldos que cubrían sus camiones militares y daban vueltas por allí, junto a sus superiores y nuestro conductor. Cuando bajé del autobús a la calle, me di cuenta inmediatamente de que estaba sucediendo algo inusual. Los soldados, nuestro conductor y nuestro guía egipcio parecían asombrados. Algunos daban golpecitos en sus relojes de pulsera y comprobaban si aún funcionaban. Otros se gritaban ansiosamente unos a otros en egipcio.

—¿Qué está pasando? –pregunté a nuestro guía–. ¿Por qué hemos parado aquí? Esto no es nuestro hotel.

Me miró absolutamente asombrado.

—Algo no está bien –dijo con una extraña intensidad en su voz habitualmente divertida–. ¡Aún no deberíamos estar aquí!

—¿Qué estás diciendo? –pregunté–. Aquí es precisamente donde deberíamos estar, de camino a nuestro hotel en Giza.

—No –dijo él–, no lo entiendes. ¡Aún no podemos estar aquí! No ha pasado el tiempo suficiente desde nuestra salida del monasterio de Santa Catalina en el Sinaí para haber llegado a El Cairo. Hacen falta al menos ocho horas para pasar por debajo del canal de Suez, cruzar el desierto y atravesar

las montañas. Al menos ocho horas. Con los controles, deberíamos haber tardado todavía más. Mira los guardias, no se lo pueden explicar. Sólo hemos tardado cuatro horas. ¡Es un milagro que estemos aquí!

Mientras observaba a los hombres que tenía frente a mí, una extraña sensación recorrió mi cuerpo. Aunque había tenido experiencias de este tipo estando solo, nunca me habían ocurrido con todo un grupo. Siguiendo a un camión de transporte de tropas, observando los límites de velocidad y con el tiempo extra dedicado a los controles, ¿cómo habíamos podido reducir el tiempo a la mitad? La distancia entre El Cairo y el monasterio no había cambiado, pero nuestra experiencia del tiempo mientras viajábamos sí. Era un hecho que estaba registrado en los relojes de los militares, de los guardias armados y de los pasajeros del autobús. Era como si nuestros recuerdos del día se hubieran comprimido en una experiencia cuya duración era la mitad de lo esperado. ¿Adónde se había ido el resto del tiempo? ¿Qué había ocurrido y por qué? Las conversaciones que se habían producido en el autobús durante el recorrido podrían ofrecernos una pista.

Yo había mencionado que nuestro grupo tenía programada una visita privada a la Gran Pirámide aquella tarde a última hora. Para muchos era el momento álgido de nuestro viaje, y había sido nuestro tema de conversación desde primera hora de la mañana. Al prever inocentemente las experiencias que nos esperaban, el grupo hablaba de ellas como si ya hubieran ocurrido, como si ya estuvieran dentro de la cámara real de la Gran Pirámide. Estaban hablando de los sonidos que emitirían en aquella sala, que tenía una acústica perfecta, de cómo olería el aire, y de cómo se sentirían dentro del monumento que habían visto en películas y documentales desde que eran niños.

La clave de nuestro misterio era ésta: en la creencia del grupo, ya estábamos dentro de la Gran Pirámide. Tal como Neville describió en sus conversaciones con la abuela del niño, el grupo había incorporado el sentimiento que le producía la realización de su deseo. Al hacerlo, la gente del grupo dejó de prestar atención a cuánto tiempo llevaría el viaje y pensó en cómo se sentirían dentro de la pirámide. Aquel día, unas sesenta personas compartieron el mismo sentimiento, y su realidad cambió para reflejarlo. Curiosamente, incluso quienes no estaban participando directamente en la experiencia –los soldados, los conductores y los guías– compartieron la realidad que el resto del grupo había creado.

No hay una razón científica que pueda explicar por qué un viaje que generalmente requiere todo un día se hizo en la mitad de tiempo. Y ésa es la

definición de milagro: un suceso que la ciencia no puede explicar (al menos tal como entendemos sus leyes actualmente).

Te estoy contando esta historia por dos razones:

1. En primer lugar, quiero ilustrar que el milagro puede ocurrir estando solo o en grupo. En cualquier caso, todo el mundo puede participar en el mismo «sueño grupal» y experimentar el mismo resultado.

2. Segundo, esta historia demuestra que el milagro grupal puede ocurrir espontáneamente. Tal como he descrito, la gente del autobús no hizo ningún esfuerzo consciente por «ir más deprisa» o por «llegar a El Cairo más rápidamente». Al contrario, los pasajeros se sentían animados por la tarde que iban a vivir, y en su mente ya estaban allí. Al aceptar su experiencia *como si ya hubiera ocurrido*, su realidad temporal cambió para adaptarse a su experiencia.

La belleza del milagro es que nadie tiene que entender la física de las alteraciones temporales, los agujeros de gusano y la energía cuántica para que suceda. Yo creo que la realidad siempre funciona de esta manera, y cambia así de fácil.

En cuanto a nuestro parche milagro, lo importante es que nuestra experiencia grupal no fue el resultado de un proceso lógico. No pensamos en todas las razones que podrían alargar el viaje ni tratamos de convencer al conductor de que tomara un atajo. No tuvimos que entender cómo había funcionado para que funcionara. De hecho, esta historia ilustra de manera muy hermosa que lo importante no es hacer que algo ocurra, sino creer que ya ha ocurrido.

Aquel día, en el autobús, simplemente nos abandonamos al sentimiento y a la creencia de que ya estábamos en el lugar que llevábamos toda la vida esperando visitar. Y es posible que eso sea lo único que hace falta para arrugar el tiempo y el espacio, y alentar vida en nuestros sueños. Ésta es la razón por la que el parche milagro puede ser tan eficaz: nos permite participar en nuestra realidad por razones que no necesariamente reconocemos y quizá nunca lleguemos a entender.

Tanto si vemos un milagro en la vida de otra persona como si nos ocurre personalmente, lo importante es que experimentamos algo que está más allá del razonamiento. Entonces nuestras mentes conscientes y nuestras creencias cambian. Cuando aceptamos que el milagro «es», sólo puede ocurrir lo milagroso. De modo que si queremos usar el milagro para cambiar nuestras

vidas, la clave está en encontrar los sucesos milagrosos que ya existen en ellas y aprender a reconocerlos cuando los vemos.

CREENCIA 31

Lo importante del milagro es que no tenemos que entender por qué funciona. Pero debemos estar dispuestos a aceptar lo que trae a nuestras vidas.

Los milagros significan distintas cosas para distintas personas. Para algunos, ser testigos de un suceso que no pueden explicar les hace sentirse insignificantes. Como su condicionamiento inconsciente ya los ha llevado a sentirse sin poder en el mundo, pueden mostrarse predispuestos a entregar su poder a otros. De modo que –tanto si ven a alguien levitar sobre un lago como curar instantáneamente una dolencia que se ha resistido al tratamiento durante años– el milagro puede tener un efecto debilitante. El hecho de que otra persona haya realizado algo que ellos no pueden activa sus creencias limitantes inconscientes.

Cuando esto ocurre, la gente tiende a intentar que otro individuo o instancia intervenga allí donde se sienten impotentes. Buscan un salvador, que puede ser un medicamento u otra persona que realice una curación milagrosa. Si estamos convencidos de no tener poder y de que dependemos de algo externo para tener la experiencia, también sentiremos la necesidad de volver una y otra vez a ese «algo» para satisfacer nuestras necesidades. Y lo haremos hasta que nos demos cuenta de que podemos hacer por nosotros mismos lo que otros hacen por nosotros. Entonces ya no necesitamos al salvador y nos sentimos verdaderamente curados.

Experimentar los milagros desde lejos:
el poder de las neuronas espejo

No todo el mundo ha tenido la experiencia de sentirse asombrado y carente de poder al contemplar un milagro. Para algunos de nosotros el milagro puede tener el efecto contrario: puede fortalecernos al mostrarnos que existe otra posibilidad mejor. Si bien es posible que no comprendamos el milagro, lo que está claro es que otro ser humano ha hecho algo que nosotros considerábamos imposible. Y cuando vemos a otro hacerlo, sentimos que nosotros también lo podemos hacer. Un nuevo descubrimiento sobre el funcionamiento cerebral podría ayudarnos a entender por qué respondemos así.

A finales de la década de los 90, un grupo de neurólogos italianos descubrió que una porción del cerebro mamífero alberga la memoria de los denominados «vocabularios de las acciones motoras».[6] En otras palabras, esta parte concreta del cerebro, llamada *córtex premotor*, almacena las reglas que rigen cómo actuamos y respondemos en una situación dada.

La clave está en que las reglas que gobiernan nuestros actos parecen basarse en lo que ya hemos experimentado. Este descubrimiento tiene mucho sentido para mí después de haber estudiado artes marciales durante dos décadas. Siempre que mis instructores nos enseñaban un nuevo movimiento, nos aconsejaban que primero lo «viéramos» en nuestra mente una y otra vez hasta que se hiciera natural y estuviera completamente integrado. Cuando usamos nuestra imaginación de esta manera y creamos en nuestra mente lo que estamos a punto de hacer en el mundo, estos estudios sugieren que en realidad estamos construyendo la red de conexiones neuronales que hacen posibles nuestras acciones.

Los investigadores acuñaron un nuevo término para este grupo especial de neuronas que forman nuestras bibliotecas de posibilidades. Se las llama *neuronas espejo*. Los primeros estudios se hicieron con monos, pero las nuevas investigaciones muestran que los seres humanos tenemos un sistema aún «más elaborado» de neuronas espejo.[7] Y parece que se activan en dos tipos de circunstancias que guardan relación entre sí pero son diferentes:

1. En primer lugar, se activan cuando realizamos una acción particular, como caminar por una barra de equilibrio.

2. En segundo lugar, nuestras neuronas espejo se activan cuando observamos a alguien haciendo algo que nos excita. En otras palabras, estas células parecen darnos la capacidad de hacer real en nuestro interior lo que vemos en otros.

Este descubrimiento se ha convertido en el fundamento de una nueva investigación y de una serie de trabajos científicos que exploran por qué los aficionados se excitan tanto cuando ven a sus estrellas deportivas favoritas. Podemos estar sentados en el sofá, con un plato de nachos y nuestra bebida favorita, mirando un espectáculo televisivo de lucha libre un domingo por la tarde, y mientras nuestro luchador favorito pelea, nuestro pulso se acelera, nuestra respiración se agita y nuestros músculos se tensan, como si fuéramos nosotros los que estamos contra la lona.

Es posible que este ejemplo parezca simple (especialmente si no te gusta la lucha libre), pero las neuronas espejo también se están estudiando para entender por qué en un partido de fútbol unos pocos aficionados violentos pueden empezar una pequeña reyerta que se extiende hasta que la situación se convierte en un altercado en toda regla. Todo apunta a nuestra manera de responder cuando vemos a otra persona haciendo algo con lo que nos identificamos o a lo que aspiramos. Esto es lo que hace que las neuronas espejo sean tan relevantes en nuestros comentarios con respecto a los milagros.

Si somos el tipo de persona que necesita un pequeño empujón para probar que somos capaces de hacer algo que no hemos hecho nunca, un milagro puede ayudarnos mucho. Ésta podría ser la razón por la que los verdaderos maestros, sanadores y obradores de milagros de la historia llevaron a cabo los portentos que conocemos. Tanto Jesús como Buda realizaron milagros para convencer y fortalecer a quienes los contemplaron. Y ambos describieron estas maravillas como habilidades naturales que cualquiera podía lograr aprendiendo lo que ellos habían aprendido.

Por ejemplo, Buda lo demostró todo, desde la levitación hasta la bilocación, atravesar la roca sólida con la mano (como Milarepa), o leer las mentes de otros para conocer sus verdaderas creencias y sus miedos más profundos. Según la leyenda, moviendo sus manos sobre una semilla de mango hizo que madurara y creciera hasta la altura de «cincuenta manos» en unos momentos. No obstante, lo curioso es que él nunca lo consideró un milagro. Para Buda, estas habilidades son la recompensa por conocernos profundamente a través de la meditación.

Todos hemos oído hablar de los milagros que Jesús realizó en su vida. En muchos casos tuvieron el efecto de hacer que sus seguidores se sintieran «menos que» el maestro que vivió hace dos milenios. Aunque a veces se tome despreocupadamente, el impacto de Jesús en la sociedad y en nuestras creencias es enorme.

Posiblemente, a veces le has dicho a alguien que ibas a hacer algo que le parecía imposible y te respondió a tus elevados objetivos diciendo: «Ah, ¿sí? ¿Quién te crees que eres, Jesucristo?», o «¿Cómo vas a llegar allí, caminando sobre las aguas?». En esos momentos es posible que nos riamos, pero estas frases son una expresión inconsciente de la creencia compartida de que Jesús hizo cosas que nosotros no podemos hacer. No obstante, si creemos en sus enseñanzas y en las de Buda, no hay nada más lejos de la realidad.

De hecho, Buda dijo que sus milagros sólo eran extraordinarios hasta que nos conocemos a nosotros mismos y entendemos cómo funciona el universo. Y Jesús declaró lo mismo, aunque en palabras que pueden ser más conocidas para nuestra cultura. En respuesta a las preguntas que le planteaban sus seguidores con respecto a sus actos sobrenaturales, afirmó: «Quien crea en mí hará las obras que yo hago; y hará otras aún mayores...».8

En un lenguaje que es tan preciso hoy como hace dos mil años, el gran maestro nos habla del poder de las neuronas espejo. Los estudios nos muestran que estos importantes receptores corporales no se limitan a responder a aquello a lo que están expuestos. En palabras del divulgador Jonah Lehrer, estas neuronas son «plásticas, muy dispuestas a modificar sus redes corticales en respuesta a nuestros hábitos visuales».9

Al contemplar a nuestro guitarrista, deportista o artista favorito, en su presencia (en directo o grabada) podemos llegar a ser mejores en lo que hacemos. Como nuestra mente lo considera real, nuestras neuronas espejo nos ayudan a imitarlo. Ésta es la razón por la que el milagro puede ser tan importante en nuestras vidas: no sólo elimina nuestros límites anteriores, sino que contemplarlo desde la perspectiva justa puede ayudarnos a conseguir lo mismo por nosotros mismos.

Un pequeño milagro de comprensión

En ocasiones, cuando necesitamos un milagro para cambiar nuestras creencias, se materializa en el lugar menos esperado. A veces se presenta como una alteración drástica de nuestra realidad física, o como una sincronicidad. A veces los milagros son muy grandes y no pueden pasarse por alto, como por ejemplo, la visión de Nuestra Señora del Rosario, que se apareció ante cincuenta mil personas en Fátima, Portugal. Otras veces son tan sutiles que si no estamos atentos, podemos perdérnoslos completamente. Pueden brotar de los labios de un extraño con el que nos encontramos repentinamente en el momento preciso. Si escuchamos con cuidado, siempre oiremos las palabras justas, en el momento exacto, y entenderemos algo de lo que un instante antes no nos dábamos cuenta.

* * *

Una fría tarde de enero de 1989 iba caminando por la senda que conduce a lo alto del monte Horeb (la montaña de Moisés), en Egipto. Había pasado el día en el monasterio de Santa Catalina y quería llegar a la cima al atardecer para contemplar el valle a sus pies. A medida que ascendía por la estrecha senda, me cruzaba con otros excursionistas que habían pasado el día en la montaña. Generalmente hacían un gesto con la cabeza, o saludaban en su propia lengua, pero en un momento dado me encontré con un hombre que no hizo una cosa ni otra.

Le vi venir desde el último trecho del sendero que conducía a la parte de atrás de la montaña. Al acercarse, pude ver que su vestimenta era diferente de la de otros caminantes. En lugar de los atuendos modernos y los tejidos de alta tecnología que se veían habitualmente, este hombre llevaba la clásica indumentaria egipcia: una túnica andrajosa y unas sandalias de suela gruesa cubiertas de polvo. Y lo más extraño era que ni siquiera parecía ser egipcio, sino más bien asiático: pequeño, con poco pelo y llevaba puestas una gafas metálicas redondas.

Al cruzarnos, yo hablé primero. «Hola», le dije, deteniéndome un momento para tomar aliento. Él se acercó más sin que saliera ningún sonido de su boca. Pensé que tal vez no me había oído, que quizá el viento se había llevado mi voz en otra dirección. De repente se detuvo justo delante de mí, en el lado más alto del sendero, y mirándome dijo una única frase en inglés: «A

veces no sabes lo que tienes hasta que lo pierdes». Mientras dejaba entrar sus palabras en mí, simplemente dio un rodeo y siguió camino abajo.

Ese momento fue un pequeño milagro para mí. La razón tiene menos que ver con lo que dijo el hombre, y más con el momento en que lo dijo y el contexto. Corría el año 1989 y la guerra fría estaba a punto de acabarse. Lo que aquel hombre no podría haber sabido es que mi peregrinaje por Egipto, y específicamente mi ascenso a la montaña de Moisés, era el tiempo que me había reservado para tomar decisiones que afectarían a mi carrera en la industria de la defensa, a mis amigos, familiares y en definitiva a mi vida.

Tuve que preguntarme qué probabilidades había de que un hombre asiático vestido al estilo egipcio, bajando de esta montaña histórica justo cuando yo la estaba ascendiendo, se detuviera delante de mí y me ofreciera su sabiduría de manera absolutamente espontánea. Mi respuesta a mi propia pregunta era fácil: ¡las probabilidades eran prácticamente nulas! En un encuentro que apenas duró dos minutos, en una montaña que está en el otro extremo del mundo con respecto a mi hogar, un hombre completamente desconocido me había aportado claridad, y una advertencia, con respecto a los enormes cambios que tenía que hacer en cuestión de días. En mi opinión, eso es un milagro.

Sospecho que todos experimentamos pequeños milagros cotidianos cada día de nuestra vida. A veces tenemos la sabiduría y el coraje de reconocerlos por lo que son. Y cuando no los tenemos, también está bien. Parece que nuestros milagros encuentran el modo de volver a nosotros una y otra vez. Y cada vez que lo hacen, son un poco menos sutiles, hasta que ya no podemos pasar por alto el mensaje que traen a nuestra vida.

La clave está en que se encuentran por doquier y ocurren cada día por distintos motivos, en respuesta a las diferentes necesidades del momento. Es posible que nuestra función no consista tanto en cuestionar las cosas extraordinarias que ocurren en nuestras vidas cotidianas como en aceptar los regalos que nos aportan.

PRUEBA ESTO

Hoy, cuando vayas al mundo, antes de salir de casa, prométete que encontrarás al menos un milagro. Sin poner ningún límite con respecto al aspecto que debe tener, simplemente declara ante ti mismo tu intención clara de que, de los muchos milagros que se crucen en tu camino, reconocerás uno de ellos. Después observa tu mundo de cerca. La definición que quiero usar de la palabra «milagro» es: «Un suceso que parece inexplicable según las leyes de la naturaleza». Cuando elijas reconocerlos y aceptarlos en tu vida, ¡no te sorprendas si empiezan a aparecer por todas partes!

Abrirnos camino a posibilidades mejores por medio de la creencia

Los últimos capítulos nos han mostrado que cuando nos pedimos trascender nuestras limitaciones, en realidad estamos pidiéndonos cambiar nuestras creencias. Y, para ello, necesitamos una buena razón. El corolario de este principio es que cuando se quiebra el paradigma de las viejas creencias, debe hacerse en presencia de otros para que el efecto se extienda.

Con toda probabilidad, algún corredor, en algún lugar del mundo, podría haber corrido la milla en menos de cuatro minutos un mes antes de que lo hiciera Roger Bannister. Y si lo hizo en la intimidad de su propio jardín, y los únicos que lo vieron fueron sus familiares y sus mascotas, ¿cómo podrían los demás aceptar su récord? Es como un árbol que cae en el bosque sin que nadie lo oiga; ¿quién sabrá que ha caído? Está claro que nuestros triunfos personales deben ser experimentados por otros para que esas personas los anclen como posibilidades en sus vidas. Cada vez que nos encontramos con un milagro, nuestros programas de creencias se actualizan y enviamos a nuestra conciencia un nuevo modelo de la realidad.

Hemos visto muchas veces el operar de este principio. Personajes históricos como Buda, Jesús, Mahoma, Gandhi, Madre Teresa y Martin Luther King, vivieron una nueva manera de ser en presencia de otros. Es posible que hayamos oído hablar tanto de estos modelos que los demos por supuestos, pero, si miramos más de cerca cómo estos maestros sembraron nuevas ideas en los paradigmas existentes, no deja de ser asombroso.

Lo que hace que sus logros sean tan potentes es su manera de implementar los cambios. Resulta fácil para un programador sentarse en una oficina, mirar un programa informático a vista de pájaro y detectar dónde hay que introducir cambios. Una vez identificadas las porciones del programa, el programador puede aislarlas y modificarlas ligeramente, o reescribirlas por completo una y otra vez hasta que el resultado sea el correcto.

La clave es que el programador está fuera del programa, contemplándolo desde una perspectiva que le permite ver claramente qué se necesita. De modo que, en cierto sentido, los programadores son como los jugadores de fútbol que el lunes por la mañana reflexionan sobre el partido, tratando de ver lo que debería haber ocurrido. ¡Están contemplando el partido desde la

banda! Y ésta es la razón por la que lo que tú y yo hacemos tiene mucha más fuerza.

En nuestro ordenador cuántico de conciencia, no nos hallamos en la banda. ¡Nos hallamos dentro del programa que estamos intentando cambiar! Estamos buscando el significado, la curación, la paz y la abundancia dentro del mismo programa en el que hemos experimentado la ausencia de estas cosas. En la jerga informática, cuando un programa tiene la capacidad de evaluar una situación que cambia constantemente y dar una nueva respuesta, se dice que tiene inteligencia. Como la inteligencia está generada por la máquina, se especifica que es artificial.

Un ejemplo reciente de inteligencia artificial, que llegó a los titulares de los periódicos de todo el mundo, es el del ordenador llamado *Deep Blue*.[10] Fue diseñado específicamente para jugar al ajedrez y ganó el primer juego al que era campeón del mundo en ese momento, Gary Kasparov, el 10 de febrero de 1996; la partida fue televisada a todo el mundo. Posteriormente, Kasparov comentó que el ordenador mostró una «profunda inteligencia» y «creatividad» que ni siquiera el campeón de ajedrez podía comprender.

En cierto sentido es posible que no seamos muy diferentes del *Deep Blue*. Dentro del ordenador de conciencia del universo, estamos evaluando las condiciones que la vida nos presenta y realizando las mejores elecciones posibles con la información disponible. La clave es que solemos hacer dichas elecciones basándonos en lo que creemos sobre nuestras capacidades y límites. Cuando reconocemos que la realidad cotidiana es la paleta que contiene nuestras posibilidades, en lugar de ser el reflejo de nuestras limitaciones, lo que antes nos pareció inconcebible ahora está a nuestro alcance. De repente, esta nueva manera de pensar abre la posibilidad a todo lo que podríamos imaginarnos, y probablemente a cosas que nunca habíamos considerado.

* * *

Al principio de este libro hablé de las pautas de sonido sobre el agua y establecí una analogía entre ellas y nuestras «ondas de creencia» que se extienden por la sustancia cuántica de la que el universo está hecho. Sin describir exactamente cómo se mueven las ondas, la idea es que la experiencia que llamamos «creencia» tiene un efecto que se extiende mucho más allá de nuestros cuerpos, el lugar donde se crea. Ese efecto es el fundamento de nuestro poder.

A medida que aprendemos a afinar de manera muy precisa la cualidad de nuestras creencias, aprendemos a cambiar las ondas de creencia de la enfermedad por otras de salud, las pautas de guerra por otras de paz, y las pautas de fracaso por otras de éxito y abundancia. ¿Qué podría ser más poderoso? ¿Qué podría ser más sagrado? ¿Cabe extrañarse de que todo, desde las religiones hasta las naciones, se haya construido en torno al poder de nuestras creencias?

Notas

1-Para aprender más sobre Michael Hedges, visita la página web: http://www.nomad land. com/Point_A.htm.

2-William James citado en la página web de ThinkExist: http://www3.thinkexist.com/quotes/William_james/4.html.

3-Geoff Heath, «Beliefs and Identity», trabajo del seminario Bowland Press (noviembre de 2005). Página web: http://www.bowlandpress.com/seminar_docs/Beliefs_and_Identity.pdf.

4-John D. Barrow, «Living in a Simulated Universe», Centro de Ciencias Matemáticas de la Universidad de Cambridge. Página web: http://www.simulation-argument.com/ barrowsim.pdf.

5-*The American Heritage College Dictianary*, tercera edición (Boston: Houghton Mifflin Company, 1977): p. 870.

6-Jonah Lehrer, «Built to Be Fans», *Seed* (verano de 2004): p. 34. Página web: http:// www.seedmagazine.com/news/2006/02/built_to_be_fans.php.

7-Ibíd., p. 38.

8-«Juan 14:12,» del arameo de la Peshitta; trad. de George M. Lamsa de *Holy Bible: From the Ancient Eastern Text* (Nueva York: HarperOne, 1985): p. l 072.

9-«Built to Be Fans».

10-Jonathan Schaeffer, «Kasparov versus Deep Blue: The Re-match», *International Computer Chess Association Journal*, vol. 20, nº 2 (1997): pp. 95-102. Página web: http://www.cs. vu.nl/~aske/db.html.

Capítulo 7

Guía del usuario del universo

Toda tu vida puede cambiar en un segundo,
y ni siquiera sabes cuándo va a ocurrir.
-de la película *Before and After,*
citado por Laurence Galian en
The Sun At Midnight: The Revealed Mysteries of the Ahlul Bayt Sufís.

Cada ser humano es el autor de su propia salud o enfermedad.
-Buda (c. 563 a. de C.-c.483 a. de C.)

Recuerdo que hace años vi un episodio de *Star Trek: The Next Generation* que transformó todo lo que creía sobre la realidad virtual. El argumento comienza con la tripulación de la nave *Enterprise* explorando un área no cartografiada del espacio profundo. En este episodio concreto, realizan el sorprendente descubrimiento de que un sol lejano está a punto de estallar y producir una supernova. Lo que hace que este suceso sea tan significativo es que va a ocurrir en un sistema solar que tiene un planeta como la Tierra, que sustenta vida humana: personas que en unas horas serán destruidas por la explosión de su sol.

El problema es que la tripulación de la nave *Enterprise* desea salvar a los humanos, lo que se opone a la regla de no alterar en ningún caso el desarrollo de civilizaciones menos desarrolladas. Si el capitán y su tripulación se dirigen al planeta en una misión de rescate, esa civilización los percibirá como dioses, y eso ciertamente cambiará su historia para siempre. ¡Pero no hay que preocuparse! La tripulación elabora un plan brillante para salvar a los habitantes del planeta sin obligarlos a inventar una nueva religión.

Usando sus capacidades de teletransportación y realidad virtual (ambas se están desarrollando en nuestros días), deciden esperar hasta que llegue la noche y los habitantes del planeta estén durmiendo. Entonces teletransportarán cuidadosamente a toda la población a una realidad simulada creada dentro de la nave *Enterprise* diseñada para imitar su realidad, es decir, a una realidad virtual. Hecho esto, los enviarán a un nuevo hogar en otro sistema solar muy parecido al planeta que habían habitado hasta entonces. Cuando la gente despierte de su sueño, nunca sabrán lo que ha ocurrido. No sabrán que están viajando por el espacio a millones de kilómetros por hora en la realidad virtual de un mundo simulado. Y si sospechan que ha ocurrido algo, les parecerá un sueño. Para ellos, todo será como siempre. Pronto se encontrarán en un entorno seguro y familiar, y no notarán ninguna diferencia.

Pero hasta los mejores planes pueden torcerse, y los sucesos de este episodio particular no fueron una excepción. Al principio, todo parece salir genial. Mientras duermen, los pobladores son teletransportados a la realidad virtual. Cuando despiertan, aceptan que están donde están... hasta que el sistema de alimentación de la nave falla, y ya no puede mantener la simulación informática más tiempo. De repente, la realidad virtual comienza a deshacerse: las rocas tiemblan, pierden color y se vuelven transparentes; el azul del cielo se disipa, dando paso al color de la cúpula de la nave nodriza, y los técnicos que eran invisibles para los habitantes de la realidad virtual súbitamente se vuelven visibles. Evidentemente, todo el plan cambia, y el rescate bien intencionado se convierte en un ejercicio de sensibilidad, verdad y emoción humana.

El punto que quiero resaltar es el siguiente: los habitantes del planeta no sabían que estaban en una realidad virtual hasta que empezó a fallar. Así es como debe ser una simulación: se supone que es tan real que podemos usarla como si fuera de verdad para desarrollar nuestras habilidades como pilotos, atletas o creadores. Por tanto, si estuviéramos en una simulación virtual destinada a imitar una dimensión superior, o el cielo, aquí en la Tierra, ¿nos enteraríamos?

¿Es real la vida o es un sueño?
¿Podemos detectar la diferencia?

Cuando algo es verdad, suele ser habitual que se muestre en diversos lugares y de distintas maneras. Un ejemplo perfecto es cómo experimentamos la belleza en otras personas. Cuando nos encontramos con personas que nos parecen realmente bellas, por dentro y por fuera, esa belleza es intemporal y permanente. Como las contemplamos a través de nuestra percepción, de lo que nos resulta atractivo, sus vidas siguen siendo muy hermosas para nosotros por más íntimamente que las examinemos. Estas personas son bellas cuando despiertan, cuando hacen su trabajo, cuando cometen errores y cuando se van a dormir. Clarificando este fenómeno, el poeta Fulke Greville declaró: «El criterio que define a la verdadera belleza es que aumenta cuando la examinas».[1]

Así como Greville creía que la belleza aumenta cuando la miras de cerca, cabe esperar que los temas subyacentes de una verdad universal sigan siendo consistentes cuanto más los explores. El diluvio bíblico nos ofrece el ejemplo perfecto de un tema de este tipo. La historia del diluvio se ha contado en las más diversas culturas del mundo. A pesar de narrarse en distintos continentes, en diferentes idiomas e involucrando a distintas personas, los resultados son prácticamente idénticos. La consistencia del tema –y las pruebas que lo sustentan– nos lleva a creer que en algún momento de nuestro pasado lejano se produjo un gran diluvio.

Así como muchas tradiciones hablan del diluvio, las diferentes culturas también tratan con notable consistencia el nacimiento del universo y la historia de nuestros orígenes. El terreno común que vincula estas narraciones es que describen nuestro mundo como un sueño/ilusión/ proyección de cosas que ocurren en otro ámbito. Y ahora tenemos que añadirles nuevas pruebas que indican que la Tierra es una simulación.

Cuando pensamos en esta posibilidad, no es tan diferente de las ideas que forman la base de casi todas las grandes tradiciones espirituales de nuestros días. La cosmología hindú describe el universo como un sueño de Vishnú, y los bosquimanos del desierto de Kalahari, en el sur de África, dicen que estamos soñando nuestra existencia. Nuestras tradiciones espirituales retratan nuestra realidad como la sombra de otra realidad más real que la nuestra. En este caso, lo interesante es que el tema de las historias no cambia.

Independientemente de su comienzo, la idea de que éste es un mundo ilusorio es una constante, incluso en los relatos más antiguos.

El origen de los aborígenes australianos, por ejemplo, se remonta al menos cincuenta mil años en el tiempo, y posiblemente más. Su historia de la creación ha sido preservada durante todo ese tiempo. Así como las nuevas teorías dicen que un antiguo programador creó nuestro mundo, los aborígenes describen a los Wondjinas, los antiguos seres que crearon este mundo soñando su existencia. Lo importante es que cada tradición describe que estamos conectados con otro reino que no podemos percibir desde la Tierra.

A lo largo de su vida, el físico pionero David Bohm ofreció una visión parecida con un lenguaje moderno. Usando términos como el *orden implicado* y el *orden explicado*, Bohm consideró que nuestro mundo es la sombra o proyección de sucesos que ocurren en otra parte.[2] Y consideró ese otro lugar como la realidad profunda de la que emergen los sucesos de nuestro mundo. Como las tradiciones indígenas, el trabajo de Bohm demostró que ese otro reino es muy real, tal vez más que el *nuestro*, aunque no podemos verlo desde donde estamos ahora.

Aparte del lenguaje empleado, estas visiones discurren en paralelo con lo que las grandes religiones han dicho durante siglos. El tema común a todas ellas es que habitamos un mundo temporal en el que estamos preparándonos y pasando pruebas para algo que vendrá en un reino que no podemos ver. Las historias con respecto a qué es ese otro lugar y cómo llegar allí pueden variar de una tradición a otra, pero todas parecen estar relacionadas con el poder de las creencias y con nuestra capacidad de creer en los deseos de nuestro corazón hasta plasmarlos en la realidad.

Desde esta perspectiva, cuando nos encontramos en situaciones que nos ponen a prueba, estamos refinando nuestras creencias para usarlas en un lugar identificado con diversos nombres, como el quinto mundo, las dimensiones superiores, el cielo o el nirvana. Si no llegamos a dominar estas fuerzas aquí, se nos dará otra oportunidad, en condiciones más intensas, en otro reino que las tradiciones cristianas llaman el infierno. A partir de estas antiguas creencias, la idea de ver la vida como una simulación se pone muy interesante.

Si viviéramos en una simulación, ¿lo sabríamos?

Cuando, como científico, empecé a considerar nuestro mundo como una simulación y las creencias como el lenguaje de la maestría, las primeras preguntas que se me ocurrieron fueron: ¿por qué? ¿Cuál sería el propósito? ¿Qué finalidad podría justificar el esfuerzo necesario para crear una realidad artificial del tamaño del universo? Lo primero que hice fue consultar los términos «simulación» y «realidad virtual» para conocer su significado con precisión. Sus definiciones me acercaron un paso más a responder mi pregunta inicial.

El *Diccionario American Heritage College* define la realidad virtual como «una simulación por ordenador de un sistema real o imaginario que permite al usuario realizar operaciones sobre el sistema simulado mostrando sus efectos en tiempo real».[3] En otras palabras, es un entorno artificial de acción y retroalimentación donde podemos descubrir los efectos de nuestro comportamiento y las consecuencias de nuestra conducta en un entorno «seguro». Esta definición es interesante, pero, cuando la combinamos con la descripción de simulación, nos permite situar algunas de las tradiciones religiosas más misteriosas del pasado en un contexto moderno, especialmente las que describen nuestras posibilidades milagrosas.

El mismo diccionario da una definición de simulación sucinta pero contundente: «La imitación o representación de una situación potencial».[4] ¿No suena esto extrañamente similar a lo que es nuestra Tierra con relación al cielo? Cuando juntamos estas dos definiciones y las situamos en el contexto de nuestras creencias más profundas y de nuestras tradiciones espirituales más queridas, las implicaciones son mareantes. Describen exactamente las mismas cosas que los antiguos textos nos han dicho durante milenios: específicamente, que estamos viviendo en una «representación temporal de una situación potencial» (cielo o dimensión superior) que nos permite aprender las reglas aquí antes de llegar a la realidad.

Tal vez ésta sea la mejor manera de pensar en lo que está ocurriendo en nuestro mundo actual. Se nos están ofreciendo mayores oportunidades, en circunstancias más extremas y con consecuencias más contundentes para que podamos averiguar cuáles de nuestras creencias funcionan y cuáles no. La intensidad con que las oportunidades parecen estar presentándose sugiere que

es importante que aprendamos estas lecciones cuanto antes, antes de que nos encontremos en un lugar donde es obligatorio saberlas.

En los últimos años he compartido esta posibilidad con gente de todo el mundo que ha acudido a mis conferencias. Y la respuesta ha sido abrumadoramente, casi unánimemente, positiva. Tal vez sea porque nuestro mundo de alta tecnología ya nos ha preparado para esta idea. También puede ser porque la definición de la matriz de Max Planck y la película basada en sus ideas han plantado la semilla de la existencia de una realidad mayor. Por el motivo que sea, los participantes en mis conferencias aceptan la existencia de esta posibilidad casi universalmente, y algunos se sienten como si hubieran estado preparándose para algo así durante toda su vida.

Cuando pienso en por qué algunas personas podrían estar tan dispuestas a aceptar lo que a otras les suena como una idea tan radical, me vienen a la mente dos posibilidades:

1. Es posible que estemos preparados para una nueva historia que explique nuestra existencia –o al menos una versión actualizada de la existente–, que nos diga quiénes somos y cómo empezó el universo.

2. La idea de que vivimos en un estado de realidad virtual suena tan verdadera, y toca una fibra tan profunda dentro de nosotros, que hemos estado esperando a que las palabras justas activaran esta posibilidad en nuestra memoria.

Cuando examinamos el paralelismo entre una simulación virtual y una descripción religiosa de la vida, la conexión es inequívoca. Lo que sigue es una comparación resumida de estas dos visiones de la realidad.

COMPARACIÓN ENTRE REALIDAD VIRTUAL Y ESPIRITUAL	
REALIDAD VIRTUAL	**REALIDAD ESPIRITUAL**
Creada por un programador	Creada por un poder espiritual / Dios
Tiene un comienzo y un final	Abarca el comienzo y el final del tiempo
Reglas / el usuario mejora con la práctica	Las lecciones se repiten hasta que llegan a dominarse
El usurio está conectado "fuera" de la simulación	Estamos conectados por el yo superior / la fuente / Dios
El usurio tiene puntos de entrada y salida	Experimentamos el nacimiento y la muerte
No puedo comprender a mi pareja...	¿Qué le impide comprender a su pareja?
El usuario define la experiencia desde dentro	La realidad refleja nuestra experiencia

Las similitudes son sorprendentes. Aparte del lenguaje, estas dos maneras de pensar con respecto al mundo son casi idénticas.

«Es casi seguro que vivamos en una simulación»: las pruebas

En 2002, Nick Bostrom, de la Universidad de Oxford, un filósofo pionero y director del Instituto para el Futuro de la Humanidad, llevó un paso más allá esta idea radical de que vivimos en una realidad virtual. La exploró con un lenguaje atrevido en un trabajo titulado «¿Estamos viendo en una realidad simulada?», donde aplica el rigor de las matemáticas y la lógica para ofrecernos una manera concreta de considerar si la «realidad» es real o no.[5]

Empieza describiendo la posibilidad de una civilización futura que haya sobrevivido a las amenazas de la guerra, las enfermedades y los desastres naturales para llegar a ser lo que él denomina «poshumanos». Seguidamente, mediante un complejo análisis estadístico, identifica tres posibles escenarios (que aquí omito para mantener la simplicidad) y argumenta que al menos uno de ellos es verdad. Las posibilidades son las siguientes:

1. Algún suceso catastrófico (como una guerra global, un desastre natural, una epidemia, etc.) nos destruirá antes de que alcancemos el estado poshumano.
2. Alcanzamos el estado poshumano pero tenemos poco interés en crear simulaciones de la realidad del tamaño del universo.
3. Alcanzamos el estado poshumano, tenemos el interés o la necesidad de crear un mundo virtual, y lo hacemos.

En una sección de su obra que describe lo que él denomina «el núcleo del argumento de la simulación», Bostrom plantea una pregunta fundamental: «*Si hay una oportunidad sustancial de que nuestra civilización alcance el estado poshumano y cree lo que él denomina «simulaciones de nuestros ancestros», ¿por qué no habríamos de estar viviendo esta situación ahora mismo?».*

Basándose en las tendencias actuales de la ciencia, Bostrom asume que una civilización poshumana y tecnológicamente madura tendría un enorme poder informático.[6] Teniendo en cuenta este «dato empírico», sus estadísticas muestran que al menos una de las tres posibilidades debe de ser verdad.

Si son verdad la primera o la segunda, la probabilidad de que estemos viviendo en una simulación es muy escasa. Y es en la tercera posibilidad donde las cosas se ponen muy interesantes: si es cierta, concluye, *es casi seguro que estemos viviendo en una simulación* [la cursiva es mía].[7] En otras palabras, si es probable que nuestra especie sobreviva a los peligros que

amenazan nuestro futuro, y tiene el interés o la necesidad de crear un mundo simulado, dispondrá de la tecnología necesaria para hacerlo. Esto nos conduce a pensar que hay muchas probabilidades de que todo este proceso ya haya ocurrido, y de que estemos viviendo en un universo simulado.

Independientemente de cómo nos haga sentir esta conclusión, o de lo abrumadora que nos pueda parecer, creo que lo importante aquí es que se toma en serio la idea de que podríamos estar viviendo en una realidad virtual, y se le dedica el tiempo y la energía necesarios para explorarla como una solución muy real al misterio de nuestra existencia.

> Las pruebas sugieren que es casi seguro que estemos viviendo en una realidad virtual.

Reconociendo que tenemos el poder de destruirnos a nosotros mismos –como describe la primera probabilidad del trabajo de Bostrom, aunque viniendo desde un punto de vista muy diferente sobre el tema–, el astrofísico británico Stephen Hawking sugiere que tendremos que buscar otro mundo en el que habitar para que la especie humana pueda sobrevivir. Durante una conferencia de prensa realizada en Hong Kong en 2006, declaró: «No encontraremos ningún otro lugar tan agradable como la Tierra a menos que vayamos a otro sistema estelar».[8]

Ciertamente entiendo los pensamientos que están detrás de la visión de Hawking, y creo que los seres humanos acabaremos viviendo en otros mundos, pero siento que a fin de desarrollar la tecnología necesaria para ello, tendremos que responder a la pregunta que se plantea en este libro: *¿cuál es el papel de las creencias en nuestro mundo?* Es muy posible que cuando descubramos cómo funcionan realmente el universo y nuestras creencias, tengamos menos necesidad de establecer nuestro hogar en otro planeta. Conforme lleguemos a dominar el poder de la creencia, la Tierra cambiará como resultado de las lecciones aprendidas, reflejando nuestro deseo de vivir vidas sostenibles, cooperativas y pacíficas.

Combinando las evidencias que sugieren que ya podríamos estar viviendo en un estado de realidad virtual, con la sabiduría de las tradiciones indígenas que nos dicen que el universo es un sueño que refleja nuestras creencias, la idea de que tenemos el poder de cambiar el mundo se hace más plausible. Merece la pena explorar la idea de que la creencia *misma* es el lenguaje que aporta alegría o sufrimiento a nuestras vidas, ¡y debemos hacerlo con urgencia!

Todo esto nos lleva a plantearnos preguntas aún más profundas. ¿*Quién* podría ser responsable de la experiencia virtual de todo un universo? ¿Quién ensambló todo esto, quién escribió el código? En las películas se suele responder a estas preguntas con la existencia de un misterioso «arquitecto» que acecha detrás del escenario, pero podríamos descubrir que se trata de algo más simple, aunque mucho más profundo.

¿Nos dejó el Gran Programador un manual?

Al principio de la película *Contact*, la protagonista, la doctora Arroway (representada por Jodie Foster) forma parte de un equipo de investigación que recibe un mensaje codificado procedente del espacio profundo. Antes de poder descifrarlo, el equipo debe encontrar la clave que le diga que sus traducciones son correctas. Y en lugar de encontrar una clave oculta enterrada en el texto, o una compleja fórmula matemática, la hallan donde los programadores sabían que estaría segura: en el mensaje mismo. Traduciendo una simple frase dentro de él, el equipo de la doctora Arroway desvela el secreto de la primera llamada interestelar.

Tal vez podamos aplicar el mismo principio a descubrir cómo funcionan nuestras creencias en una realidad simulada. Para saber «quién» es responsable de tal realidad podemos intentar identificar quién se beneficia de esa experiencia. ¿Quién quiere aprender y dominar las reglas de este «mundo de prácticas»? La respuesta es evidente, aunque misteriosa. Los que se benefician son los que están dentro de la simulación: ¡somos nosotros mismos!

Tal vez descubramos que nosotros somos los programadores y hemos creado este mundo de prácticas para nosotros mismos. Podríamos descubrir que hemos accedido a sumergirnos en el circuito de retroalimentación de una simulación para alcanzar la maestría sobre nuestros corazones. ¿Qué mejor manera de aprender a vivir en un reino que aún está por habitar?

Si fuera así, aún tiene más sentido examinar el misterio que hemos creado para descubrir las reglas que lo gobiernan. Como mencioné anteriormente, no hay mucha diferencia entre creer que realmente estamos en este mundo simulado, y simplemente usarlo como una metáfora de lo que experimentamos en la vida. Lo importante es que tanto si es una realidad real como si es virtual, estamos aquí ahora. Y son las reglas del «aquí» las que estamos aprendiendo a dominar.

Jürgen Schmidhuber, del Instituto suizo Dalle Molle para la Inteligencia Artificial, es uno de los grandes defensores de la idea de que nuestro mundo es producto de un gran ordenador cósmico. Aunque le faltan las palabras de introducción: «En una galaxia muy, muy lejana...», Schmidhuber no deja dudas en cuanto a lo que opina sobre el origen de nuestro universo cuando dice: «Hace mucho tiempo, el Gran Programador escribió un programa que

rige todos los universos posibles en su Gran Ordenador».[9] En uno de sus trabajos, titulado «La visión de la vida, del universo y de todas las cosas de un programador informático», ofrece una argumentación técnica pero brillante, similar al análisis de Bostrom, proponiendo que es muy probable que estemos viviendo en una realidad simulada.

Entonces, ¿qué significan estos análisis? Si estamos aquí, en un mundo de infinitas posibilidades, para aprender lo que quiere decir estar en un lugar así, ¿nos dejó alguien el manual de instrucciones? ¿Nos dejó el Gran Programador de Schmidhuber un manual del usuario? Si fuera así, ¿lo reconoceríamos al encontrarlo?

Durante los últimos trescientos años aproximadamente, hemos confiado en que las «leyes» de la física describen las reglas de nuestro mundo, tanto lo que es posible como lo que no. En general, estas leyes parecen haber funcionado bien... al menos en el mundo cotidiano. Pero, como dije antes, hay lugares donde dichas leyes no funcionan, como en el pequeño mundo de las partículas cuánticas. Y aunque pueda parecer que ese mundo tiene tan poca relevancia para nuestra realidad cotidiana que podemos descartar el fracaso de las leyes físicas como un efecto marginal, nada puede estar más lejos de la realidad. Precisamente donde fallan las leyes es donde comienza nuestra realidad.

El hecho de que las leyes de la física –tal como las conocemos actualmente– no parezcan ser universales nos indica que nuestra realidad debe estar gobernada por otras reglas. Si podemos hallarlas y descubrir su significado, sabremos claramente lo que es posible y lo que no. Aquí es donde entra en acción el poder de las creencias. Como la física convencional no se hace cargo de las creencias, ellas podrían indicarnos cómo funciona nuestra simulación.

En el capítulo 1 compartí mi experiencia en Taos, Nuevo México. Cuando alguien preguntó a nuestro guía por el «secreto» de las tradiciones de curación, él respondió que el mejor modo de ocultar algo es «mantenerlo a la vista». Su comentario me recuerda que el código que se necesitaba para descifrar el mensaje recibido por la doctora Arroway estaba a la vista, en el mensaje mismo, y esto nos lleva a plantearnos las siguientes preguntas: *¿nos ocurre algo similar?* ¿Se nos ofrece el manual del usuario de la realidad de una manera tan evidente que lo hemos pasado por alto por estar buscando claves más sutiles?... Creo que la respuesta es «sí».

El manual de uso de la realidad es la realidad misma. ¿Qué mejor manera de mostrar cómo funciona un mundo reflejado que obtener una feedback instantánea sobre nuestras relaciones, abundancia, salud, alegría –o su ausencia– para ver qué está funcionando y qué no? Podemos probar *esta* manera de ser (o *esa* manera de ser), y si tenemos la sabiduría de reconocer cómo cambia nuestro mundo cuando modificamos nuestras creencias, tenemos nuestra guía de uso (no impresa en papel) en las experiencias de nuestra vida. Todo acaba reduciéndose a las pautas energéticas, cómo interactúan y el efecto de nuestras creencias sobre ellas.

La oración como programa

En los capítulos anteriores hemos explorado los descubrimientos y las tradiciones que nos recuerdan que la creencia, y lo que sentimos con respecto a ella, es el lenguaje que hace que ocurran cosas en el mundo. La belleza de las creencias es que no tenemos que entenderlas para beneficiarnos de ellas. Éste es el mensaje de los maestros del pasado.

Usando las palabras de su tiempo, grandes maestros como Buda, Jesús, Krishna, los ancianos norteamericanos y otros dieron lo mejor de sí para compartir el secreto que nos libera de ser víctimas de la vida. En un sentido muy real, fueron los maestros programadores de la conciencia, los arquitectos de las edades. Y no intentaron ocultar el secreto de la reordenación de los átomos para sí mismos: nos enseñaron el código para que pudiéramos hacer lo mismo que ellos y convertirnos en programadores de la realidad. Somos herederos de sus enseñanzas. Por muy místicas que puedan parecernos sus palabras en nuestros días, ¿puedes imaginarte cómo habrían sonado al público iletrado de hace dos mil quinientos años?

Por ejemplo, Buda fue un hombre adelantado a su tiempo. Cuando le pidieron que explicara cuál es nuestro papel en los sucesos que ocurren en el mundo, su respuesta fue clara, concisa y profunda: «Todas las cosas aparecen y desaparecen por la concurrencia de causas y condiciones».10 Y también dijo: «Nada existe nunca completamente solo; todo está en relación con todo lo demás».11 ¡Qué palabras tan impactantes y elocuentes! ¿Qué pueden haber significado para la gente de su tiempo? En cuanto descubrió estas verdades para sí mismo, Buda pasó el resto de su vida enseñando a sus alumnos cómo cambiar el mundo cambiándose a sí mismos.

De manera similar, Jesús nos enseñó que debemos *convertirnos en* aquello que elegimos experimentar en el mundo. Buscando un modo de demostrar que nuestra realidad cuántica reflejará aquello que le ofrezcamos para trabajar, aconsejó a sus seguidores que no se sintieran turbados por la ira y la injusticia de quienes los rodeaban. Demostró que nuestras creencias tienen el poder de cambiarnos, y cuando nos cambiamos a nosotros mismos, cambiamos nuestro mundo.

Para experimentar estas creencias tan poderosas, los maestros del pasado eligieron las palabras justas, diseñadas para provocar los sentimientos justos, a fin de generar los efectos justos. Actualmente, a sus programas de creencias

les damos el nombre de «oraciones», y podemos pensar en ellas como instrucciones para la conciencia. Las palabras del código están diseñadas para que al pronunciarlas generen las creencias de corazón que pueden producir curaciones y milagros. El padrenuestro es un ejemplo precioso.

Al examinar esta hermosa oración como un código, nos damos cuenta de que las palabras encajan en el marco preciso del programa de ordenador descrito en el capítulo 2. En la descripción más antigua y más ampliamente documentada de dicho programa, Jesucristo nos dejó un modelo de cómo hablar a la esencia cuántica del universo de un modo que ella pueda reconocer. En un lenguaje tan claro y elegante hoy como hace dos mil años, Jesús comienza sus instrucciones de programación explicando de manera simple y directa cómo usar el código: «Orad de esta manera». Aquí el lenguaje es importante. Está claro que no nos dijo que rezáramos usando únicamente sus palabras exactas. Más bien, nos invitó a rezar así, «de esta manera». Tenemos elección.

Después de su admonición, pronunció las palabras del programa destinadas a comunicar los deseos de nuestros corazones al universo. Es posible que ya estés familiarizado con el padrenuestro, pero ahora vamos a examinarlo con los ojos de un programador cósmico. Cuando lo hacemos, vemos que sus palabras encajan claramente en las tres categorías que nos resultan familiares: los comandos de inicio, operación y compleción.

CÓDIGO	COMANDO DE PROGRAMA	PROPÓSITO
Padrenuestro que estás en los cielos. Santificada sea tu nombre. Venga a nosotros tu reino. Hágase tu voluntad así en la tierra como en el cielo	Comando de inicio	Abre el campo

Este grupo de afirmaciones inician claramente nuestro código de conciencia. No nos piden que hagamos nada ni que seamos nada, son frases de adoración que reconocen el poder de la fuerza a la que estamos a punto de acceder. Cuando las leemos desde la perspectiva de que la oración es un código, están diseñadas para inspirar en nosotros una sensación de apertura y grandeza. Esta acumulación de sentimiento es la que abre la posibilidad de que nuestro corazón conecte con el campo cuántico. Y está claro que el comando inicial nos deja con un sentimiento muy diferente con respecto a la siguiente parte del código.

CÓDIGO	COMANDO DE PROGRAMA	PROPÓSITO
Danos hoy nuestro pan de cada día, y perdonanos nuestras deudas así como nosotros perdonamos a nuestros deudores. Y no nos dejes caer en la tentación, más libranos del mal.	Comando operativo	Crea el sentimiento

Estas afirmaciones son los comandos operativos. Más que inspirarnos el sentimiento de que estamos a punto de entrar en comunión con el universo mismo, indican la meta que la oración ha de conseguir. En este caso, esa acción es verse aliviado de las cargas identificadas en la oración. Cuando creemos que tenemos todo lo que necesitamos para nuestras familias y para nosotros mismos, experimentamos una sensación de alivio. Cuando nos sentimos libres de la tensión existente entre nosotros y nuestros deudores, sentimos que se nos está guiando por el camino correcto, y nos vemos envueltos por una sensación sanadora de paz y gratitud. Ésta es la meta para la que el programa está diseñado.

CÓDIGO	COMANDO DE PROGRAMA	PROPÓSITO
Porque tuyo es el reino, tuyo el poder y la gloria, por siempre. Amén	Comando de compleción	Cierra el agradecimiento

En estas afirmaciones del comando de cierre, vuelve a haber un cambio claro en el tono y en el sentido. Ya no dicen a nuestro programa qué tiene que hacer; más bien, están diseñadas para hacer el cierre. Cuando las pronunciamos, sentimos una liberación corporal. Nuestra oración no se queda inacabada, como una proposición con final abierto, sino que tiene un término. Es limpia, clara y completa. Cuando declaramos que el universo está en las manos de un poder superior y nos alineamos con ese poder para llevar nuestras palabras a la vida, nos sentimos fortalecidos. Después de usar este modelo, sabemos que nuestra oración se ha realizado.

PRUEBA LO SIGUIENTE

Lee las grandes oraciones de otras tradiciones. Comprueba por ti mismo si los autores han usado el mismo modelo para hablar con el universo –con los comandos de comienzo, operación y compleción– que vemos en el padrenuestro.

La belleza del padrenuestro es su tradición y su simplicidad. En este modelo que apenas ha cambiado en los últimos dos mil años, se nos da la estructura de un código cósmico que abre un campo de posibilidades infinitas. Tal como el código de un ordenador nos vincula con los mecanismos invisibles que permiten a la máquina hacer lo que hace, las palabras de la oración están diseñadas para manifestar las condiciones que nos vinculan con las fuerzas de la creación. Dentro de las palabras de la oración encontramos el gran secreto para programar el universo, ¡y está totalmente a la vista!

Guía del usuario del universo

En el último capítulo de *La Matriz Divina*, presenté una lista de los puntos destacados del libro, una serie de claves que resumen los principios que se describen en sus páginas. Como el material de este libro tiene continuidad con el de aquél, aquí he hecho algo similar, ofreciendo una lista de las creencias que he resaltado en cada capítulo.

En los primeros seis capítulos estas ideas se han desarrollado en una secuencia precisa: tienen un orden, y hay una razón para ello. Cada idea se ofrece en el contexto de las que le preceden, y prepara el camino para las siguientes. Como en *La Matriz Divina*, te invito a considerar la siguiente secuencia de creencias una por una. Permite que cada una tenga su propio mérito como un poderoso agente de cambio.

En su libro *El Profeta*, Kahlil Gibran nos recuerda: «El trabajo es amor que se ha hecho visible».[12] Desde esta perspectiva, a través de tus acciones demuestras cómo cuidas de la vida misma, de modo que te invito a *trabajar* con tus creencias. Permite que ellas se conviertan en tu amor hecho visible. Lee cada una de ellas y pondéralas, coméntalas, compártelas y vívelas hasta que tengan sentido para ti. En conjunto, estos pasos pueden convertirse en tu programa de conciencia para cambiarte y para cambiar tu mundo.

– ***Creencia 1:*** los experimentos muestran que enfocar nuestra atención cambia la realidad misma, y sugieren que vivimos en un universo interactivo.

– ***Creencia 2:*** vivimos nuestras vidas basándonos en lo que creemos con respecto a nuestro mundo, a nosotros mismos, a nuestras capacidades y a nuestros límites.

– ***Creencia 3:*** la ciencia es un lenguaje, uno de los muchos que describen al universo, a nosotros mismos y a nuestros cuerpos, y cómo funcionan las cosas.

– ***Creencia 4:*** si las partículas de las que estamos hechos pueden estar en comunicación instantánea unas con otras, hallarse en dos lugares a la vez e incluso cambiar el pasado mediante elecciones realizadas en el presente, nosotros también podemos.

– ***Creencia 5:*** nuestras creencias tienen el poder de cambiar el flujo de los eventos del universo, literalmente de interrumpir y redirigir el tiempo, la materia, el espacio, y lo que sucede dentro de ellos.

– ***Creencia 6:*** tal como podemos hacer funcionar un programa de simulación que parece y se siente real, algunos estudios sugieren que el universo mismo puede ser el producto de una enorme y antigua simulación –un programa informático– que se puso en marcha hace mucho tiempo. Si es así, conocer el código del programa es conocer las reglas de la realidad misma.

– ***Creencia 7:*** cuando pensamos en el universo como un programa, los átomos representan los «bits» de información que funcionan igual que los bits de nuestros ordenadores. O bien están «conectados» y son materia física o bien están «desconectados» y son ondas invisibles.

– ***Creencia 8:*** la naturaleza usa unas pocas pautas simples, similares y repetitivas –fractales– para construir con átomos las estructuras que nos resultan familiares en todo tipo de cosas, desde los elementos y moléculas hasta las rocas, los árboles y nosotros mismos.

– ***Creencia 9:*** si el universo está hecho de pautas repetitivas, entender algo a pequeña escala nos permite extrapolarlo para comprender formas similares a una escala mayor.

– ***Creencia 10:*** la creencia es el «programa» que crea pautas en la realidad.

– ***Creencia 11:*** lo que nosotros creemos que es verdad en la vida puede ser más poderoso que lo que otros aceptan como verdad.

– ***Creencia 12:*** debemos aceptar el poder de la creencia para conectar con él en nuestra vida.

– ***Creencia 13:*** la creencia se define como la certeza derivada de aceptar lo que pensamos que es verdad en nuestra mente y sentimos que es cierto en nuestro corazón.

– ***Creencia 14:*** la creencia se expresa en el corazón, donde nuestras experiencias se traducen en ondas eléctricas y magnéticas que interactúan con el mundo físico.

– ***Creencia 15:*** las creencias, y los sentimientos que tenemos con respecto a ellas, son el lenguaje que «habla» a la sustancia cuántica que conforma nuestra realidad.

– ***Creencia 16:*** la mente subconsciente es más grande y rápida que la mente consciente, y es responsable de hasta el 90 por 100 de nuestra actividad diaria.

– ***Creencia 17:*** muchas de nuestras creencias más profundas son subconscientes, y comienzan cuando nuestro estado cerebral nos permite absorber las ideas de otros antes de cumplir los siete años.

– ***Creencia 18:*** cuando afrontamos los grandes retos de nuestra vida, descubrimos que nuestras creencias quedan expuestas y pueden ser sanadas.

– ***Creencia 19:*** nuestras creencias con respecto a las heridas emocionales no resueltas pueden producir efectos físicos que pueden hacernos daño e incluso pueden matarnos.

– ***Creencia 20:*** cuando nos duele el alma, nuestro dolor se transmite al cuerpo por medio de la cualidad espiritual de la fuerza de vida con que alimentamos cada célula.

– ***Creencia 21:*** los mismos principios que nos permiten herirnos a nosotros mismos hasta morir también funcionan a la inversa, permitiendo nuestra curación y vuelta a la vida.

– ***Creencia 22:*** nuestra creencia de que sólo hay una fuerza detrás de todo lo que ocurre en el mundo, o de que hay dos fuerzas opuestas –bien y mal–, se plasma en nuestra experiencia de la vida, en nuestra salud, relaciones y abundancia.

– ***Creencia 23:*** podemos descubrir que la solución de la antigua batalla entre la luz y la oscuridad no tiene tanto que ver con que se derroten una a la otra como con el modo en que nos relacionamos con ambas.

– ***Creencia 24:*** un milagro que es posible para alguien es posible para todos.

– ***Creencia 25:*** en una realidad participativa, estamos creando nuestra experiencia, además de experimentar lo que creamos.

– ***Creencia 26:*** en 1998, los científicos confirmaron que influimos en los fotones por el simple hecho de «observarlos», y descubrieron que cuanto más intensa es la observación, mayor es la influencia del observador en su conducta.

– ***Creencia 27:*** la primera regla de la realidad es que debemos convertirnos (en nuestra vida) en aquello que elegimos experimentar en el mundo.

– ***Creencia 28:*** en la vida tendemos a experimentar aquellas creencias con las que nos identificamos.

– ***Creencia 29:*** por distintas razones que reflejan las diferencias en nuestra manera de aprender, tanto la lógica como los milagros nos ofrecen un modo de penetrar en los recesos más profundos de nuestras creencias.

– ***Creencia 30:*** para cambiar nuestras creencias mediante la lógica de nuestras mentes, debemos convencernos de la existencia de nuevas

posibilidades, presentándoles hechos incontestables que conduzcan a una conclusión ineludible.

– ***Creencia 31:*** lo importante del milagro es que no tenemos que entender por qué funciona. Pero debemos estar dispuestos a aceptar lo que trae a nuestras vidas.

La curación espontánea de las creencias

Compartimos casi universalmente una sensación de que en nosotros hay algo más de lo que se contempla a primera vista. En el fondo sabemos que tenemos poderes milagrosos con los que no hemos contactado, al menos no en esta vida. También sabemos que somos capaces de llevar los milagros de nuestra imaginación a la realidad de nuestras vidas. Tal vez porque somos conscientes de que estas cosas son posibles, encontramos la fuerza que necesitamos para amar sin temor y compartir sin egoísmo en un mundo que a veces parece estar peligrosamente descontrolado.

Desde que éramos niños hemos fantaseado con nuestros poderes inexplorados. Nos imaginamos haciendo cosas que están más allá de lo que otros consideran posible: volando entre las nubes, por ejemplo, o hablando con animales y con seres que otros no pueden ver. ¿Y por qué no? Seguimos siendo niños, y nadie nos ha demostrado que no sea así. Y, como los niños, no hemos aprendido que las cosas no existen a menos que podamos verlas, y que los milagros no pueden ocurrir en nuestras vidas. En la claridad de nuestras creencias, vemos estas cosas y reconocemos milagros a nuestro alrededor.

Como he descrito en este libro, tanto si hablamos del universo o del mundo como de nuestros cuerpos, en último término los milagros de la vida son expresiones de algo que parte de lo profundo de nosotros. Son el resultado de nuestra asombrosa capacidad de transformar la energía cuántica en la sustancia de la realidad. Esta transformación ocurre por medio del poder de nuestras creencias. ¡Ni más ni menos!

¿Qué significaría para ti despertar repentinamente tus pasiones más profundas, tus aspiraciones más excelsas y poder plasmarlas en tu vida? ¿No te gustaría averiguarlo? Éste es, precisamente, el tema del presente libro.

Todo comienza con el poder de liberarnos de nuestros falsos límites del pasado. Mediante la curación de nuestras creencias, descubrimos el modo de hacerlo, y sentimos la gracia y facilidad que experimentamos al formar parte del mundo, en lugar de estar separados de él. Así nos convertimos en la semilla de los milagros de la vida y del milagro de nosotros mismos.

En el espacio puro de nuestras creencias, donde todo comienza, podemos ver que enfermedades horrorosas, como el VIH, desaparecen de nuestros cuerpos, tal como le ocurrió a un niño de cuatro años que hizo exactamente

este milagro en un estudio de la Facultad de Medicina de la Universidad de Los Ángeles en 1995.13 También podemos vernos trascender los límites de nuestro pasado, como hizo Amanda Dennison en su caminata sobre las brasas de 2005. No obstante, incluso vislumbrando estas posibilidades, seguimos necesitando algo real que nos recuerde, algo que nos diga sin sombra de duda que nuestro potencial de obrar milagros es real, no sólo una idea que nos estamos inventando porque queremos que sea verdad.

Ese algo es nuestro mundo cotidiano.

En nuestra vida es donde encontramos recordatorios de cómo compartir el poder de nuestras creencias. A veces ocurre de manera radical, de una manera que no podemos pasar por alto, y a veces ocurre tan sutilmente que sólo nos enteramos nosotros mismos. Por ejemplo, cuando contemplamos a otros florecer y expresar sus puntos fuertes, en lugar de verlos marchitarse y expresar sus debilidades, nuestras creencias se convierten en la semilla que ayuda a sanar sus percepciones de sí mismos. Y cuando aceptamos nuestra perfección en lugar de enfocarnos en las inadecuaciones que otros se apresuran a señalar, experimentamos la misma curación en nosotros.

Nuestro trabajo es buscar en el mundo razones para creer en nosotros mismos, y cada vez que encontramos una, reemplaza las limitaciones que podemos haber sentido en el pasado. Y cuando nos rendimos a esta nueva posibilidad, rompemos el viejo paradigma de los falsos límites y hallamos la curación espontánea de nuestras creencias.

Vuestro trabajo es descubrir vuestro mundo
y después entregaros a él con todo vuestro corazón.
-BUDA

Notas

1-Fulke Greville (1554-1628), poeta y filósofo ingles, citado en Creative Quotations Website: http://creativequotations.com/one/673.htm.

2-David Bohm, *Wholeness and the Implicate Order* (Londres: Routledge, 1980): p. 231.

3-*The American Heritage College Dictionary*, tercera edición: p. 1508.

4-Ibíd., p. 1271.

5-Nick Bostrom, «Are You Living in a Computer Simulation?», *Philosophical Quarterly*, vol. 53, nº 211 (2003): pp. 243-255. Página web: http://www.simulationargument.com.

6-Ibíd.

7-Ibíd.

8-Dicho por Stephen Hawking durante una alocución en Hong Kong, citado por Sylvia Hui, «Hawking Says Humans Must Colonize Space», *Associated Press* (13 de junio de 2006). Página web: http://www.space.com/news/060613_ap_hawking_space.html.

9-«A Computer Scientist's View of Life, the Universe, and Everything».

10-Dicho por el príncipe hindú Siddhartha Gautama (c. 563 a. de C.-c. 483 a. de C.), el Buda, fundador del budismo. Página web: http://thinkexist.com/quotation/all_things_appear_and disappear because_of_the/1 43657.html.

11-Ibíd.

12-*The Prophet*: p. 28.

13-J. Raloff, «Baby's AIDS Virus Infection Vanishes», *Science News*, vol. 147, nº 13 (1 de abril de 1995): p. 196. Página web: http://www.sciencenews.org/pages/pdfs/ data/1995/147-13/14713-03.pdf.

Agradecimientos

La curación espontánea de las creencias es una síntesis de las investigaciones, descubrimientos y presentaciones que comenzaron en una sala de estar, ante un público muy reducido, en Denver, Colorado, en 1986. Es imposible mencionar a todas las personas cuyo trabajo está reflejado en este libro, pero aprovecho la oportunidad para expresar mi más profunda gratitud a las siguientes:

A toda la gente genial de Hay House. Ofrezco mi agradecimiento sincero y mi aprecio a Louse Hay, Reid Tracy y Ron Tillinghast por su visión y dedicación a la extraordinaria manera de gestionar su negocio que se está convirtiendo en la marca distintiva de los éxitos de Hay House. A Reid Tracy, presidente y director general, una vez más te envío mi más profunda gratitud por tu fe en mí y en mi trabajo. A Jill Kramer, directora editorial, muchas, muchas gracias por tus opiniones honestas, por tu guía, por estar en tu teléfono cada vez que te he llamado y por los años de experiencia que aportas a nuestras conversaciones.

Gracias a Courtney Pavone, mi publicista; a Alex Freeman, corrector; a Jacqui Clark, directora de publicidad; a Jeannie Liberati, jefa de ventas; a Margarete Nelson, directora de marketing; a Nancy Levin, directora de eventos; a Georgene Cevasco, directora de publicaciones en audio, y a Rocky George, extraordinario ingeniero de sonido. No podría haber pedido un grupo mejor de gente con el que trabajar, o un equipo más dedicado para apoyar mi trabajo. Vuestro ánimo y vuestra profesionalidad son insuperables. Me siento

orgulloso de formar parte de todas las cosas buenas que la familia Hay House aporta al mundo.

Ned Leavitt, mi agente literario: muchas gracias por la sabiduría e integridad que aportas a cada hito significativo que vivimos juntos. Gracias a que has guiado mis libros en el complejo mundo editorial hemos podido llegar a más gente que nunca con nuestro mensaje de esperanza y posibilidades. Aprecio profundamente tu guía impecable, y me siento especialmente agradecido por tu confianza y amistad.

Stephanie Gunning, muchas gracias por tu paciencia, tu claridad y la dedicación que se refleja en todo lo que haces. Sobre todo, gracias por ser mi extraordinaria correctora y compartir el viaje que me ayuda a afilar mis palabras sin dejar de honrar la integridad de mi mensaje.

Lauri Willmot, la directora favorita (y única) de mi oficina: cuentas con mi eterna admiración y agradecimiento por tu dedicación, por tu paciencia y por estar dispuesta a adaptarte a los cambios en nuestras vidas. Muchas gracias por haber estado ahí durante casi diez años, y especialmente cuando más importa.

Robin y Jerry Miner, a todos los de Source Books, y a todos los afiliados que se han convertido en nuestra familia espiritual: mi profunda gratitud y mi agradecimiento de corazón por estar conmigo a lo largo de los años. Os quiero a todos.

A mi madre, Sylvia, y a mi hermano, Eric; gracias por vuestro apoyo incluso cuando no me entendíais o no estabais de acuerdo con mis decisiones. A lo largo de toda una vida de cambios espectaculares, que no siempre ha sido fácil, hemos seguido siendo una familia, pequeña pero cercana. A medida que nuestro viaje continúa, veo con mayor claridad la bendición que sois para mi vida, y con cada día que pasa mi aprecio por vosotros aumenta, al tiempo que mi amor por vosotros se ahonda.

A mi querido amigo Bruce Lipton: conocerte a ti y a Margaret y viajar por el mundo juntos ha sido una inspiración, un honor y una bendición. Mi agradecimiento más sincero por tu mente brillante, tu trabajo transformador, tu hermoso corazón y, sobre todo, por el regalo de tu amistad.

A Jonathan Goldman, mi hermano en espíritu y mi querido amigo en la vida: saber que puedo contar con tu sabiduría, amor y apoyo significa más de lo que puedo expresar. Mis días son más ricos porque tú estás en ellos, y os cuento a ti y a Andi entre las grandes bendiciones de mi vida.

La persona que me ve en mis mejores y en mis peores momentos, Kennedy, mi querida esposa y compañera en la vida: gracias por tu amor y tu apoyo constante, por tu mente brillante y tu paciencia en nuestros días tan largos, en nuestras noches tan cortas y en nuestros saludos matinales desde la otra punta del mundo. Sobre todo, gracias por las bendiciones de nuestro viaje juntos, por creer siempre en mí y por compartir las palabras exactas que curan de maneras que nunca sabrás.

Un agradecimiento muy especial a todos los que han apoyado nuestro trabajo, libros, grabaciones y presentaciones en directo a lo largo de los años. Me siento honrado por vuestra confianza y asombrado por vuestra visión de un mundo mejor. Gracias a vuestra presencia he aprendido a escuchar mejor, y he oído palabras que me permiten compartir nuestro mensaje fortalecedor de esperanza y de nuevas posibilidades. Siempre me siento agradecido a todos vosotros.

Sobre el autor

Gregg Braden, autor de superventas del *New York Times,* ha sido reconocido internacionalmente como un pionero en la obra de tender el puente entre la ciencia y la espiritualidad. Su capacidad de encontrar soluciones innovadoras a problemas complejos le llevó al éxito profesional como geólogo informático en Phillips Petrolium durante la crisis energética de los años 70, y como diseñador de sistemas informáticos en Martin Marieta Aerospace en los 80, durante los últimos años de la guerra fría. En 1991 se convirtió en primer director técnico-operativo de Cisco Systems, donde dirigió el desarrollo del equipo de apoyo global que asegura la fiabilidad del Internet de nuestros días.

Durante más de veinte años Gregg ha investigado en remotos pueblos de montaña, en monasterios y en textos olvidados para descubrir sus secretos intemporales. Hasta la fecha, su trabajo ha producido libros tan innovadores como *The Isaiah Effect*, *The God Code*, *Secrets of the Lost Mode of Prayer* y *The Divine Matrix*. El trabajo de Gregg, ahora publicado en quince idiomas y veintitrés países, nos muestra más allá de cualquier duda razonable que tenemos el poder de curar la enfermedad, de redefinir el proceso de envejecimiento, e incluso de alterar la realidad misma usando el poder de la creencia como un lenguaje cuántico.

Para obtener más información, por favor contacta con su oficina en:

Wisdom Traditions
P.O. Box 5182

Santa Fe, Nuevo Mexico 87502
(505) 424-6892
Página web: www.greggbraden.com
Correo electrónico: ssawbraden@aol.com

